اگر آپ ماں
بننے والی ہیں
www.KitaboSunnat.com
دورانِ حمل اور بچے کی پیدائش کے بعد ایک مکمل راہنما کتاب
قرآن و حدیث اور میڈیکل سائنس کی روشنی میں
دار السلام
DARUSSALAM

اگر آپ ماں بننے والی ہیں

دورانِ حمل اور بچے کی پیدائش کے بعد ایک مکمل راہنما کتاب

قرآن و حدیث اور میڈیکل سائنس کی روشنی میں

سعودی عرب (ہیڈ آفس)

پرنس عبدالعزیز بن جلاوی سٹریٹ پوسٹ بکس: 22743 الریاض: 11416 سعودی عرب

فون: 00966 1 4043432-4033962 فیکس: 4021659 www.darussalamksa.com

Email: darussalam@awalnet.net.sa info@darussalamksa.com

الریاض • العلیا فون: 00966 1 4614483 فیکس: 4644945 • الملز فون: 00966 1 4735220 فیکس: 4735221
• سویدی فون: 00966 1 4286641 • سویلم فون/فیکس: 00966 1 2860422

جدّہ فون: 00966 2 6879254 فیکس: 6336270 مدینہ منورہ فون: 00966 4 8234446,8230038 فیکس: 04 8151121

الخبر فون: 00966 3 8692900 فیکس: 00966 3 8691551 خمیس مشیط فون/فیکس: 00966 7 2207055

ینبع البحر فون: 0500887341 فیکس: 8691551 قصیم (بریدہ) فون: 0503417156 فیکس: 00966 6 3696124

امریکہ • نیویارک فون: 001 718 625 5925 • ہوسٹن: 001 713 722 0419 کینیڈا • نصیر الدین الخطاب فون: 001 416 4186619

لندن • دارالسلام انٹرنیشنل پبلیکیشنز لمیٹڈ فون: 0044 20 77252246-0044 20 85394885 • دارک انٹرنیشنل: 0044 0121 7739309

متحدہ عرب امارات • شارجہ فون: 00971 6 5632623 فیکس: 5632624 فرانس فون: 0033 01 480 52928 فیکس: 0033 01 480 52997

انڈیا • دارالسلام انڈیا فون: 0091 44 45566249 موبائل: 0091 98841 12041 • اسلامک بکس انٹرنیشنل فون: 0091 22 2373 4180
• ہُدی بک ڈسٹری بیوٹرز فون: 0091 40 2451 4892 موبائل: 0091 98493 30850 • ایم ایس براک انٹرپرائزز فون: 0091 44 42157847

سری لنکا • دارالکتاب فون: 0094 115 358712 • دارالایمان ٹرسٹ فون: 0094 114 2669197

پاکستان ہیڈ آفس و مرکزی شوروم

لاہور 36- لوئرمال، سیکرٹریٹ سٹاپ، لاہور فون: 0092 42 373 240 34,372 400 24,372 32 4 00 فیکس: 042 373 540 72

• غزنی سٹریٹ، اُردو بازار لاہور فون: 0092 42 371 200 54 فیکس: 042 373 207 03

• Y بلاک، گول کمرشل مارکیٹ، دکان: 2 (گراؤنڈ فلور) ڈیفنس، لاہور فون: 0092 42 356 926 10

کراچی مین طارق روڈ، ڈالمن مال سے (بہادر آباد کی طرف) دوسری گلی، کراچی فون: 0092 21 343 939 36 فیکس: 0092 21 343 939 37

اسلام آباد F-8 مرکز، اسلام آباد فون/فیکس: 0092 51 22 815 13

info@darussalampk.com | www.darussalampk.com

اگر آپ ماں بننے والی ہیں

دورانِ حمل اور بچے کی پیدائش کے بعد ایک مکمل راہنما کتاب

قرآن و حدیث اور میڈیکل سائنس کی روشنی میں

اگر آپ ماں بننے والی ہیں

تالیف:

ام عبداللہ سعدیہ عامر دیوان

میڈیکل مشاورت:

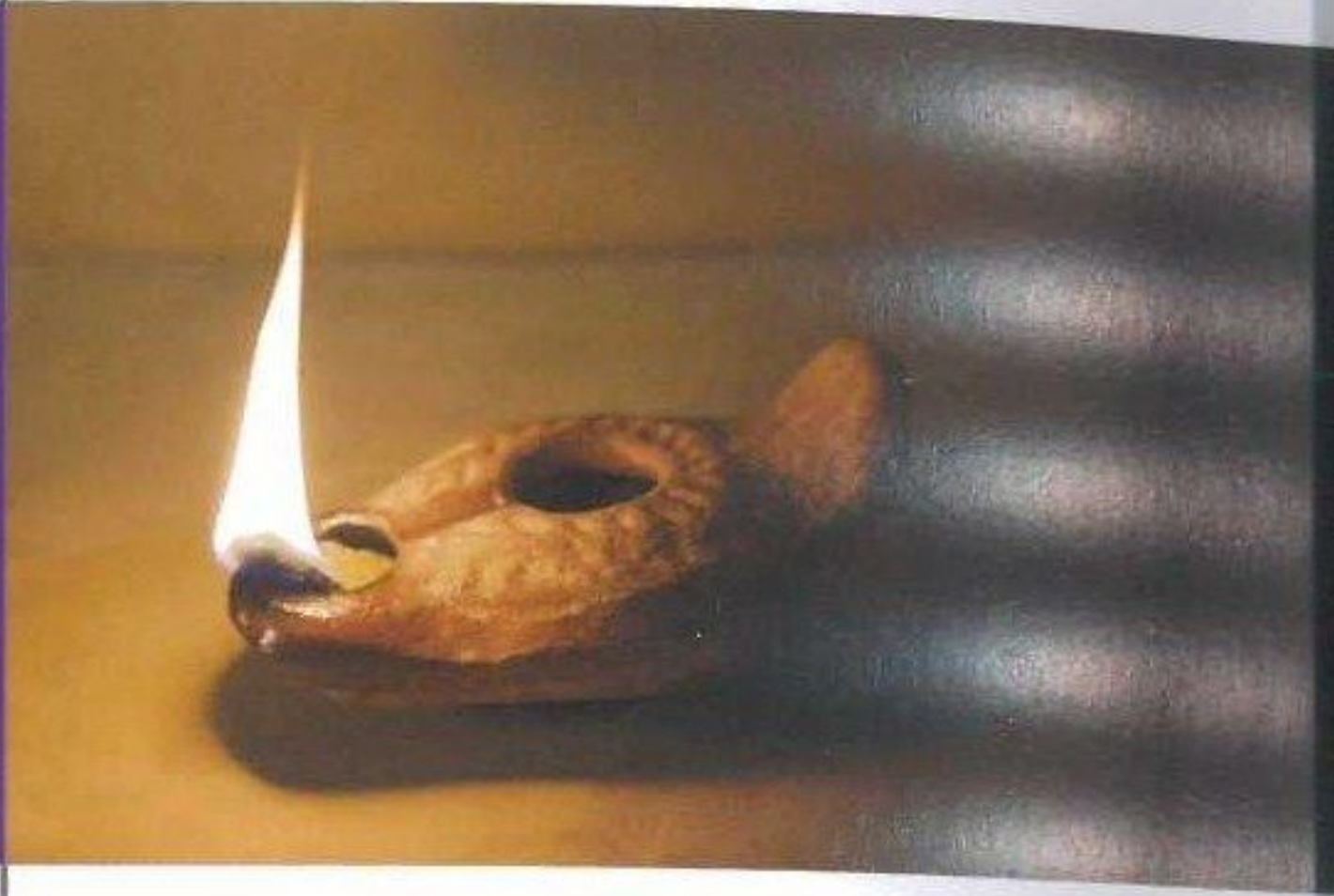
ڈاکٹر رانا عامر دیوان

(اسسٹنٹ پروفیسر، کمیونٹی میڈیسن،
ملتان میڈیکل اینڈ ڈینٹل کالج، ملتان)

نظر ثانی:

جناب محسن فارانی

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ

شروع اللہ کے نام سے جو بہت مہربان نہایت رحم والا ہے

ⓒ مكتبة دارالسلام، ١٤٣٣ هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
ديوان ، سعديه عامر
مرشد المراة الحامل باللغة الاردية . / سعديه عامر ديوان - الرياض، ١٤٣٣ هـ
ص: ٢٣١ مقاس:١٤×٢١ سم
ردمك: ٩-٠٨١-٥٠٠-٦٠٣-٩٧٨
(الكتاب باللغة الاردية)
١.الحمل ٢. الولادة ٣. المراة الحامل - العناية الصحية أ. العنوان
ديوي ٦١٨,٢ ١٤٣٣/١٤١٢
رقم الإيداع: ١٤٣٣/١٤١٢
ردمك: ٩-٠٨١-٥٠٠-٦٠٣-٩٧٨

اِنتسَاب

ماؤں کے نام جن کے قدموں تلے اللہ تعالیٰ نے جنت رکھ دی اور انسان سے اپنی محبت بیان کرنے کے لیے ماں جیسے انمول رشتے کو مثال کے طور پر پیش کیا ہے۔

مضامین

عرضِ ناشر ———— 14

پیش لفظ ———— 18

باب 1

حملِ اور اس کے مسائل 22

حمل اور اس کے مسائل 23

حمل کی چند اہم نشانیاں 26

متوقع تاریخ پیدائش (EDD) معلوم کرنے کا طریقہ 27

حمل کا کیلنڈر 29

بچے کی جنس 30

باب 2

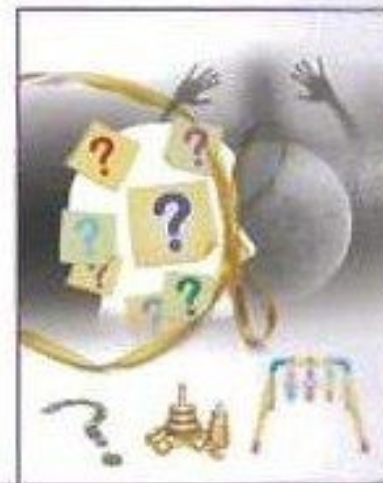
دورانِ حمل کی زندگی 34

دورانِ حمل کی زندگی 35

زچہ بچہ مرکزِ صحت 40

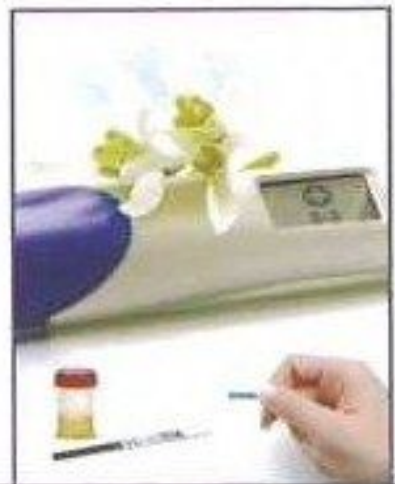
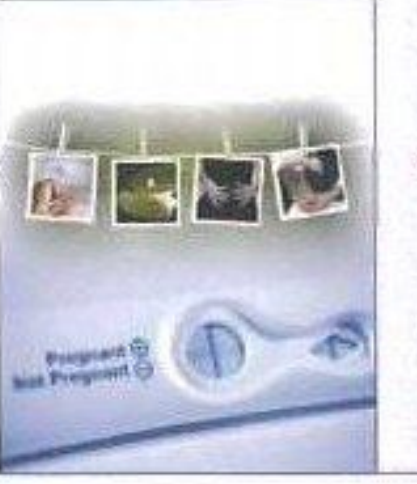
باب 3

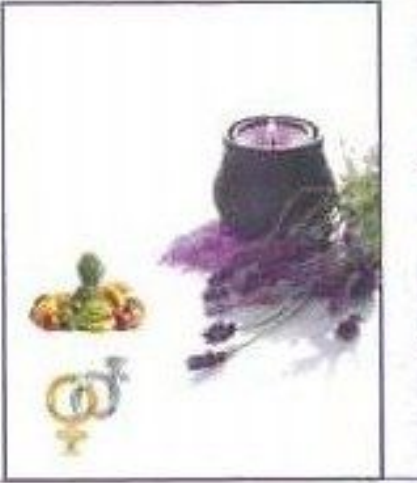
ماں کے پیٹ میں بچے کی نشوونما 44

ماں کے پیٹ میں بچے کی نشوونما 45

باب 4

حمل کے دوران میں توہمات اور تغیرات 51

حمل کے دوران میں توہمات اور تغرات 52

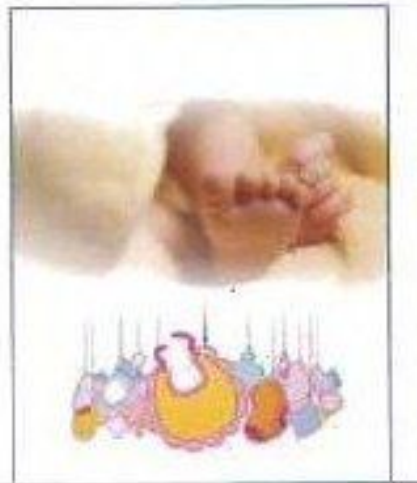
دورانِ حمل جسمانی تبدیلیاں 55

باب 5 حمل کے دوران میں عمومی مسائل اور ان کا حل 60

حمل کے دوران میں عمومی مسائل اور ان کا حل 61

باب 6 حمل کے دیگر مسائل 86

حمل کے دوران میں ازدواجی تعلقات 87

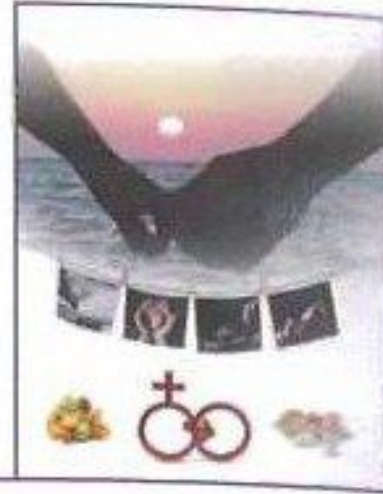
حمل اور خوراک 89

حمل گرنا 94

حمل کے دوران میں سفر 98

باب 7 بچے کی پیدائش 102

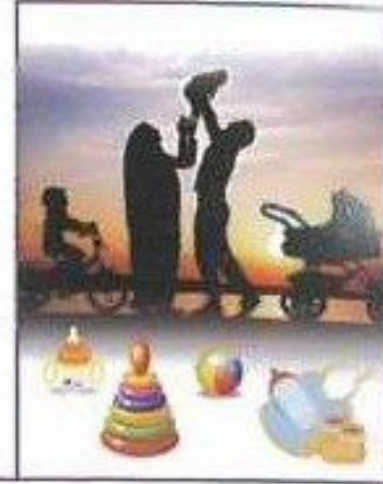
بچے کی پیدائش 103

پیدائش کے وقت کی نشانیاں 107

بچے کی پیدائش کے بعد 111

باب 8 خاندانی منصوبہ بندی، کم خوری اور بچے کی دیکھ بھال 113

خاندانی منصوبہ بندی 114

وزن کیسے کم کیا جائے؟ 118

بچے کی دیکھ بھال 122

باب 9 بچے اور خاندان کے تعلقات 126

بچہ اور والدین 127

بچہ اور بہن بھائی 131

بچے سے گفتگو 134

باب 10 بچے کی پرورش اور اس کے مسائل 136

بچے کا رونا 137

بچے کو چپ کرانے کے طریقے 141

بچے کی صفائی اور غسل 143

بچے کی نیند 147

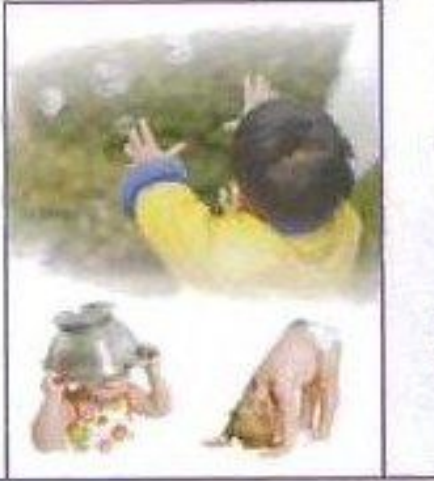
بچے کی خوراک 153

دودھ پلانے کا طریقہ 156

جڑواں بچوں کو دودھ پلانا 161

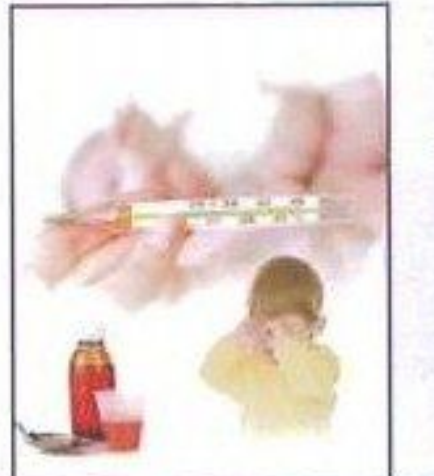
بچے کو ٹھوس غذا 166

بچے کی خوراک کا چارٹ 170

دودھ پلانے کے دوران میں مسائل 171

باب 11 — بچے کی نشوونما کا پہلا سال 177

بچے کی نشوونما کا پہلا سال 178

سیکھنے کی حسیّات 180

بچے کی ماہانہ نشوونما کا چارٹ 184

باب 12 — بچوں کی عام بیماریاں اور ان کا علاج 186

بچے کا میڈیکل باکس 187

بچوں کی عام بیماریاں 191

بچے کے لیے حفاظتی ٹیکوں / قطروں کا شیڈول 208

باب 13 — بچوں کے متفرق مسائل 209

بچہ اور نظرِ بد 210

پیدائشی نقائص 212

پیدائشی نشانات 215

بچے کی نامکمل جنس 217

باب 14 — بچے کی ابتدائی طبی امداد اور حفاظتی تدابیر 223

ابتدائی طبّی امداد 224

گھر میں حفاظتی اقدامات 227

ٹیلی ویژن کے اثرات 230

عرضِ ناشر

عورت اللہ تعالیٰ کی صنعت تخلیق کا ایک اہم کردار ہے۔ اس سے نسلِ انسانی کی بڑھوتری اور تسلسل قائم ہے۔ عورت اپنے شوہر کے ساتھ مل کر ایک نئے خاندان کی بنیاد رکھتی ہے۔ اسے حمل ٹھہرتا ہے اور پھر اس طویل جاں گسل عمل سے گزر کر وہ زچگی کے مرحلے میں داخل ہوتی ہے۔ دوران حمل اور زچگی کے دوران میں بسا اوقات اس کی جان کو خطرات لاحق ہو جاتے ہیں لیکن وہ مجسم ایثار بن کر اللہ تعالیٰ کی حکمت تخلیق کے بروئے کار آنے کا ذریعہ بنتی ہے۔ وہ بچے کو جنم دیتی ہے اور یہاں سے ایثار و محبت اور صبر وتحمل کا ایک نیا مرحلہ شروع ہوتا ہے۔ بچے کی پرورش میں اسے جس کٹھنائی اور بے آرامی سے گزرنا پڑتا ہے اس سے ایک ماں ہی عہدہ برآ ہوسکتی ہے۔ شوہر کی خدمت کے ساتھ ساتھ بچے کی پرورش اسے ہلکان کیے دیتی ہے مگر وہ اس آزمائش پر پوری اترتی ہے اور امومت کا فریضہ ہنسی خوشی انجام دیتی چلی جاتی ہے۔

لیکن حمل اور زچگی کے عمل سے گزرنے والی خواتین، خصوصاً وہ لڑکیاں جنھیں پہلی بار حمل ٹھہرا ہو، بعض اوقات اس سلسلے میں مناسب رہنمائی سے محروم رہتی ہیں۔ اس میں بڑی حد تک توہم پرستی، جہالت یا خانگی مجبوریوں کا عمل دخل ہوتا ہے۔ انھیں پہلے

کی طرح مشترکہ خاندانی نظام کی بزرگ خواتین کی رہنمائی میسر نہیں آتی، بالخصوص بیرون ملک شوہر کے ساتھ تنہا رہنے والی خواتین حمل اور زچگی کے دوران میں ایک طرح کی بیکسی سے دو چار ہوتی ہیں۔ پھر ہماری معاشرتی روایات کے باعث حاملہ خواتین اکثر کسی کو اعتماد میں لیتے ہوئے شرم محسوس کرتی ہیں اور انجانے میں کسی پیچیدگی کا شکار ہو جاتی ہیں، اس طرح معاملہ خطرناک صورت اختیار کر لیتا ہے۔ ان تمام نسوانی مشکلات کو مدنظر رکھتے ہوئے محترمہ ام عبداللہ سعدیہ نے حاملہ اور زچگی کے عمل سے گزرنے والی خواتین اور بچے کی پرورش میں مصروف ماؤں کے لیے ایک رہنما کتاب رقم کی ہے۔ وہ بیرون ملک مقیم تھیں جہاں علاج معالجے اور مفت طبی معاینے کی بہترین سہولتیں دستیاب تھیں۔ ان کے شوہر ڈاکٹر رانا عامر دیوان میڈیکل کی اعلیٰ تعلیم کے لیے وہاں پر مقیم تھے۔ وہ حمل سے تھیں۔ وہاں ہیلتھ سنٹر میں ان کے باقاعدہ میڈیکل چیک اپ اور ٹیسٹوں کا مکمل انتظام تھا، ان کی ہر طرح سے رہنمائی کی گئی اور وہ ماں بننے کے عمل میں صحت مند اور کامیاب رہیں۔

محترمہ نے اپنے حمل اور زچگی کے تجربات اور معلومات کو دیگر اردو خواں خواتین تک پہنچانے کا بیڑا اٹھایا۔ انھوں نے اپنے مشاہدات و تجربات اور پیش آمدہ مشکلات کو مدّ نظر رکھتے ہوئے مختلف ذرائع سے مستند معلومات جمع کیں اور اس سلسلے میں طبی و دینی کتب، انٹرنیٹ اور کتبِ احادیث سے بھی استفادہ کیا۔ طبّی معلومات کے سلسلے میں ان کے ڈاکٹر شوہر نے ان کی بھرپور رہنمائی اور حوصلہ افزائی کی۔ اس طرح انتہائی افادیت کی حامل یہ کتاب مرتب ہوگئی۔

اس کی طباعت کے لیے دارالسلام سے رابطہ کیا گیا اور ہم نے اسے شادی شدہ خواتین اور لڑکیوں کے لیے خاصی مفید پا کر زیورِ طبع سے آراستہ کرنے کا فیصلہ کیا۔

مضامینِ تاریخ وجغرافیہ اور طب وسائنس کے شناور برادر محسن فارانی حفظہ اللہ نے اس پر نظر ثانی کی ذمہ داری نبھائی۔ دارالسلام لاہور کے فاضل کارکنان مولانا ساجد الرحمٰن بہاولپوری، مولانا محمد عمران صارم، مولانا قمر حسن اور حافظ محمد ندیم حفظہم اللہ نے پروف خوانی کی خدمت انجام دی اور برادرم حافظ عبدالعظیم اسد حفظہ اللہ کی نگرانی میں دارالسلام لاہور کی پروڈکشن ٹیم کے ہیڈ برادر محمد صفت الٰہی اور ان کے معاونین نے اسے کمپوزنگ اور ڈیزائننگ کے فنی مراحل سے گزار کر معنوی وصوری محاسن سے آراستہ کیا۔ میں ان تمام احباب کا تہہ دل سے شکر گزار ہوں۔

کتاب کی زبان عام فہم اور سادہ ہے اور کم پڑھی لکھی خواتین بھی اس سے بھر پور استفادہ کر سکتی ہیں۔ عنوانات میں حمل ٹیسٹ، بچے کی جنس، حمل کے مسائل، دوران حمل خوراک، بچے کی پیدائش، رضاعت، خاندانی منصوبہ بندی، وزن پر کنٹرول، بچے کی دیکھ بھال، نوزائدہ بچے کے جسمانی ونفسیاتی اور فطری مسائل، بچے کی نیند اور خوراک، ماہ بہ ماہ نشوونما اور بچوں کی عام بیماریوں سے لے کر نظر بد، پیدائش کے نقائص، بچے کی نامکمل جنس، ابتدائی طبی امداد اور ٹی وی کے مضر اثرات تک کا احاطہ کیا گیا ہے۔ اردو طبی اصطلاحات کے ساتھ قوسین میں انگریزی اصطلاحات بھی دی گئی ہیں تاکہ ماں بننے والی خواتین، ان کے

شوہروں اور دیگر قارئین کو سہولت رہے۔ دارالسلام اردو میں اپنی نوعیت کی اس انتہائی مفید کتاب کو فخر کے ساتھ خواتین کی خدمت میں پیش کرتا ہے۔

خادم کتاب وسنت

عبدالمالک مجاہد

دارالسلام (الریاض، لاہور)

پیش لفظ

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ اِنْ كُنْتُمْ فِيْ رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَاِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَّغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ ۭ وَنُقِرُّ فِي الْاَرْحَامِ مَا نَشَاۗءُ اِلٰٓى اَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوْٓا اَشُدَّكُمْ ۚ

"اے لوگو! اگر تمھیں مرنے کے بعد دوبارہ جی اٹھنے میں شک ہے تو بے شک ہم ہی نے تمھیں حقیر مٹی سے پیدا کیا، پھر ایک قطرے سے، پھر جمے ہوئے خون سے، پھر گوشت کی ایک بوٹی سے جس کی پوری شکل بنی ہوتی ہے یا پوری شکل نہیں بنی ہوتی تاکہ ہم تمھارے لیے واضح کریں۔ اور ہم جسے چاہتے ہیں ایک مقررہ مدت تک رحموں میں ٹھہرائے رکھتے ہیں، پھر ہم تمھیں ایک بچے کی صورت میں نکالتے ہیں، پھر (تمھیں عمر دیتے ہیں) تاکہ تم اپنی جوانی کو پہنچو۔" الحج 22:5.

ایک لڑکی لڑکپن سے جوانی تک مختلف مراحل طے کرتی ہے اور زندگی کے ان تمام مراحل میں ماں بننا سب سے مختلف اور انوکھا تجربہ ہوتا ہے۔ اگرچہ ہمارے معاشرے میں خاندان کی بزرگ خواتین حاملہ عورتوں کی رہنمائی کرتی ہیں مگر بعض اوقات کم علمی، توہم پرستی یا جہالت کی وجہ سے کئی مسائل جنم لیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہماری کچھ بہنیں جو مجبوری کی بنا پر مشترکہ خاندانی نظام سے دور یا بیرون ملک مقیم ہوتی ہیں، وہ بزرگ خواتین کی رہنمائی سے محروم رہتی ہیں۔ نیز سب سے اہم بات یہ ہے کہ حمل ایک ایسا موضوع ہے جس کے بارے میں بات کرتے ہوئے اکثر خواتین شرماتی اور جھجک محسوس کرتی ہیں۔ یہ کتاب ایسی خواتین کے لیے بہترین مددگار ثابت ہوگی۔ ان شاء اللہ!

اس موضوع پر کتاب لکھنے کا خیال مجھے اس وقت آیا جب میرے میاں تعلیم کے سلسلے میں فن لینڈ (Finland) میں مقیم تھے اور مجھے حمل کے دوران میں گھر والوں سے دور رہنا پڑا، پھر وہاں مجھے کسی نے ہیلتھ سنٹرز کے بارے میں بتایا جو حاملہ خواتین کے مفت طبی معائنے اور رہنمائی کے لیے پورے ملک میں جگہ جگہ قائم کیے گئے تھے۔ ہیلتھ سنٹر پہنچنے پر سب سے پہلے معمول کے تمام ٹیسٹ لیے گئے اور میڈیکل چیک اپ کیا گیا۔ جاتے ہوئے مجھے ایک کتابچہ دیا گیا۔ اس میں حمل کے مختلف مراحل اور پیش آمدہ مشکلات کے بارے میں نہایت آسان اور دلچسپ انداز میں رہنمائی کی گئی تھی۔ یہ کتابچہ پڑھنے کے بعد ایسے محسوس ہوا جیسے کوئی عقلمند بزرگ خاتون قدم قدم پر

میری رہنمائی کر رہی ہو۔ اس کتابچے کو دیکھ کر میرے ذہن میں یہ خیال آیا کہ کیوں نہ اردو زبان میں کوئی مختصر اور جامع کتاب لکھی جائے جس میں حمل کے مختلف مراحل اور اس دوران میں پیش آمدہ مشکلات کا احاطہ کیا جائے اور ان موضوعات پر لکھا جائے جن کے بارے میں بولنا یا بحث کرنا ہمارے معاشرے میں معیوب سمجھا جاتا ہے لیکن وہ بے حد اہمیت کے حامل ہیں، مثلاً: حمل کے میں ازدواجی تعلقات، دورانِ حمل کے توہمات اور بدشگونیاں، بچے کی نامکمل جنس اور موروثی بیماریاں وغیرہ۔ ان تمام باتوں کے علاوہ اس کتاب کی تیاری میں اس امر کا خصوصی خیال رکھا گیا ہے کہ عام فہم اور سادہ زبان استعمال کی جائے تاکہ ہماری کم پڑھی لکھی بہنیں بھی اس سے بھرپور استفادہ کر سکیں۔ ضرورت پڑنے پر انگریزی الفاظ کا استعمال بھی کیا گیا ہے، نیز چند مقامات پر تصاویر بھی شامل کی گئی ہیں تاکہ موضوع کو صحیح طور پر سمجھایا جا سکے۔ یہ کتاب لکھنے کے لیے میں نے اپنے ذاتی تجربات و مشاہدات کے علاوہ مختلف ذرائع سے مستند معلومات اکٹھی کرنے کی کوشش کی ہے۔ انٹرنیٹ، میڈیکل کی کتابیں، دینی کتابیں اور کتب احادیث سے بھی استفادہ کیا گیا ہے۔ اگر میں اپنے شوہر ڈاکٹر رانا عامر دیوان کا ذکر نہ کروں تو بات نامکمل رہ جائے گی۔ میرے شوہر ایک میڈیکل کالج میں اسسٹنٹ پروفیسر کے طور پر کام کرتے ہیں۔ جہاں بھی مجھے طبی معلومات کی ضرورت پڑی، انھوں نے نہایت محبت اور خلوص کے ساتھ میری رہنمائی کی۔ یہ کتاب لکھنے کے دوران میں جب بھی میں کسی مشکل کا شکار

ہوئی تو انھوں نے بطور شوہر میرا بھرپور ساتھ دیا اور مسلسل میری حوصلہ افزائی کی۔ اس کے علاوہ میں محمد الیاس (کبیر میڈیکل کالج پشاور) اور محمد اعظم (ملتان میڈیکل اینڈ ڈینٹل کالج ملتان) کی تہ دل سے شکر گزار ہوں جنھوں نے اس کتاب کی کمپوزنگ بہت محنت اور جاں فشانی سے کی۔

اگر میں خصوصی طور پر محترم بھائی محمد صفت الٰہی آرٹ ڈائریکٹر دارالسلام کی کوششوں اور مشوروں کا ذکر نہ کروں تو یہ کتاب نامکمل ہوگی۔ انھوں نے میری تحریر کو جس خوبصورت انداز میں پیش کیا وہ ان کی پیشہ وارانہ صلاحیتوں کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ (ماشاء اللہ)

اللہ تعالیٰ ان کی یہ کوشش قبول فرمائے، آمین۔

ام عبداللہ

یکم رمضان ۱۴۳۲ھ / ۲ اگست ۲۰۱۱ء

نوٹ:

محترم قارئین سے میری مودبانہ گزارش ہے کہ اگر وہ اس کتاب میں کوئی کمی، کوتاہی یا غلطی پائیں تو مجھے ضرور آگاہ کریں تاکہ آئندہ ان غلطیوں کا ازالہ کیا جا سکے۔ بالخصوص میڈیکل کے شعبہ سے تعلق رکھنے والے بھائیوں اور بہنوں سے میری گزارش ہے کہ وہ اپنے تجربات اور مشاہدات کی روشنی میں اس کتاب کو مزید بہتر بنانے کے لیے اپنے قیمتی مشوروں سے نوازیں۔ اللہ تعالیٰ آپ سب کو اجر عظیم عطا فرمائے۔

برائے رابطہ: E-mail: aamirdiwan@yahoo.com

باب 1

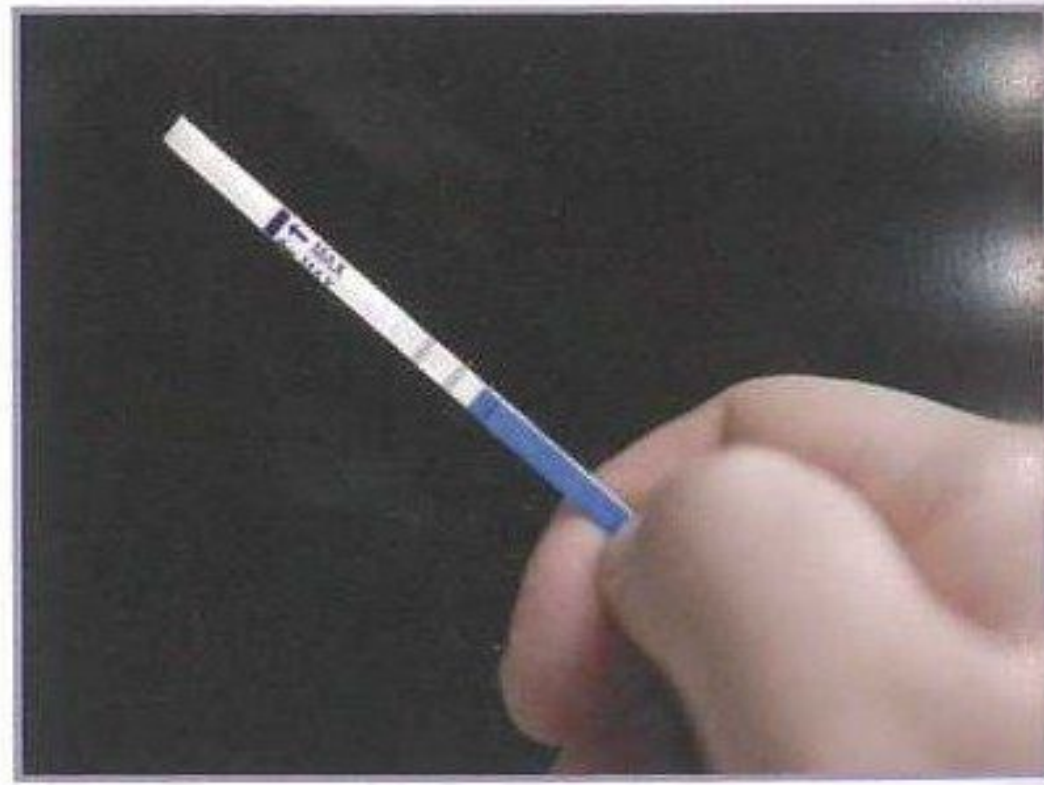
حمل اور اس کے مسائل

1 حمل اور اس کے مسائل

حمل ٹیسٹ

آپ کیسے معلوم کر سکتی ہیں کہ آپ حاملہ ہیں؟

حمل ٹھہرنے کی پہلی نشانی ماہواری یا حیض (menses) کا نہ آنا ہے۔ لیکن یاد رکھیں کہ ہمیشہ ماہواری رُکنے کی وجہ حمل نہیں ہوتی۔ اس لیے آپ حمل معلوم کرنے کا ٹیسٹ کرالیں یا کرلیں۔ آج کل حمل معلوم کرنے کے ٹیسٹ میڈیکل سٹوروں پر باآسانی دستیاب ہیں۔ عام طور پر حمل دو طریقوں سے ٹیسٹ کر سکتے ہیں:

1. آپ گھر پر ٹیسٹ کر سکتی ہیں۔
2. آپ کسی بھی لیبارٹری یا ڈاکٹر سے رابطہ کر سکتی ہیں۔

حمل ٹیسٹ کرنے کا گھریلو طریقہ

ڈاکٹر کی مدد سے حمل ٹیسٹ

گھر پر ٹیسٹ کرنے کے فوائد

ٹیسٹ چاہے آپ گھر پر کریں یا لیبارٹری میں، عام طور پر ان کا بنیادی طریقۂ کار ایک ہی ہوتا ہے۔لیکن گھر پر ٹیسٹ کرنے سے آپ مندرجہ ذیل فوائد حاصل کرسکتی ہیں:

1. یہ لیبارٹری کے مقابلے میں سستا پڑتا ہے۔
2. آپ لیبارٹری آنے جانے کی تکلیف اور خرچے سے بچ سکتی ہیں۔
3. گھر پر ٹیسٹ آپ کسی کو بتائے بغیر تنہائی میں کرسکتی ہیں اور ٹیسٹ مثبت نہ ہونے کی صورت میں ذہنی انتشار سے بچ سکتی ہیں۔

نوٹ:

1. اگرچہ گھر پر ٹیسٹ کرنے کا طریقہ بہت آسان ہے لیکن پیکٹ پر درج ہدایات غور سے نہ پڑھنے کی صورت میں حمل ٹیسٹ کا نتیجہ غلط بھی ہوسکتا ہے۔
2. بعض اوقات طریقۂ کار پر مکمل طور پر عمل کرنے کے باوجود ٹیسٹ کا نتیجہ غلط ہوسکتا ہے لیکن ایسا بہت کم ہوتا ہے۔

ترقی یافتہ ممالک میں عام طور پر گھریلو طریقہ ہی معروف ہے۔

حمل ٹیسٹ کیا ہے؟

جب حمل ٹھہر جاتا ہے تو عورت کے جسم میں چند مخصوص قسم کے ہارمون پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ ہارمون عورت کے پیشاب میں بھی پائے جاتے ہیں۔حمل ٹیسٹ دراصل انھی ہارمون کی موجودگی یا عدم موجودگی کو ظاہر کرتا ہے۔حمل ٹیسٹ عام طور پر ایک پٹی پر مشتمل ہوتا ہے جسے پیشاب میں ڈبو کر چیک کیا جاتا ہے۔اس کا مکمل طریقۂ کار پیکٹ پر درج ہوتا ہے۔مختلف کمپنیوں کے حمل ٹیسٹ کا طریقۂ کار مختلف ہوسکتا ہے۔تاہم ان سب کا بنیادی طریقۂ کار ایک ہی ہوتا ہے اور یہ نہایت آسان ہے۔

پیشاب میں ڈبو کر حمل چیک کرنے والی پٹی

2 حمل کی چند اہم نشانیاں

حمل کی چند بنیادی نشانیاں حسب ذیل ہیں جنھیں دیکھ کر آپ اندازہ لگا سکتی ہیں کہ آپ حاملہ ہیں، مثلاً:

1. حیض نہ آنا۔
2. پیشاب کی حاجت بار بار محسوس ہونا۔

(یہ نشانی اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب جنین (Embryo) بچہ دانی میں اپنی جگہ بنا لیتا ہے۔)

3. تھکاوٹ۔

(تھکاوٹ حمل کی بہت پہلی نشانی ہے۔ یہ ایک ہارمون (Progesterone) کی جسم میں بہت زیادہ مقدار میں موجودگی کی وجہ سے ہوتی ہے۔)

4. صبح یا شام کے وقت متلی اور کمزوری محسوس ہونا۔
5. پستان کا سوجنا اور سخت ہو جانا۔

3 متوقع تاریخ پیدائش (EDD) معلوم کرنے کا طریقہ

اس طریقے سے آپ بالکل درست تاریخ پیدائش تو معلوم نہیں کر سکتیں کیونکہ ہر بچے کی پیدائش کی تاریخ اللہ تعالیٰ کی طرف سے متعین کردہ ہوتی ہے لیکن آپ اپنے بچے کی پیدائش کا اندازہ لگا سکتی ہیں۔ جسے Expected Date of Dilivery یا EDD کہا جاتا ہے۔ بچہ اس طریقے سے حاصل شدہ تاریخ سے ایک ہفتہ پہلے یا بعد میں بھی پیدا ہو سکتا ہے۔

حمل کا کیلنڈر

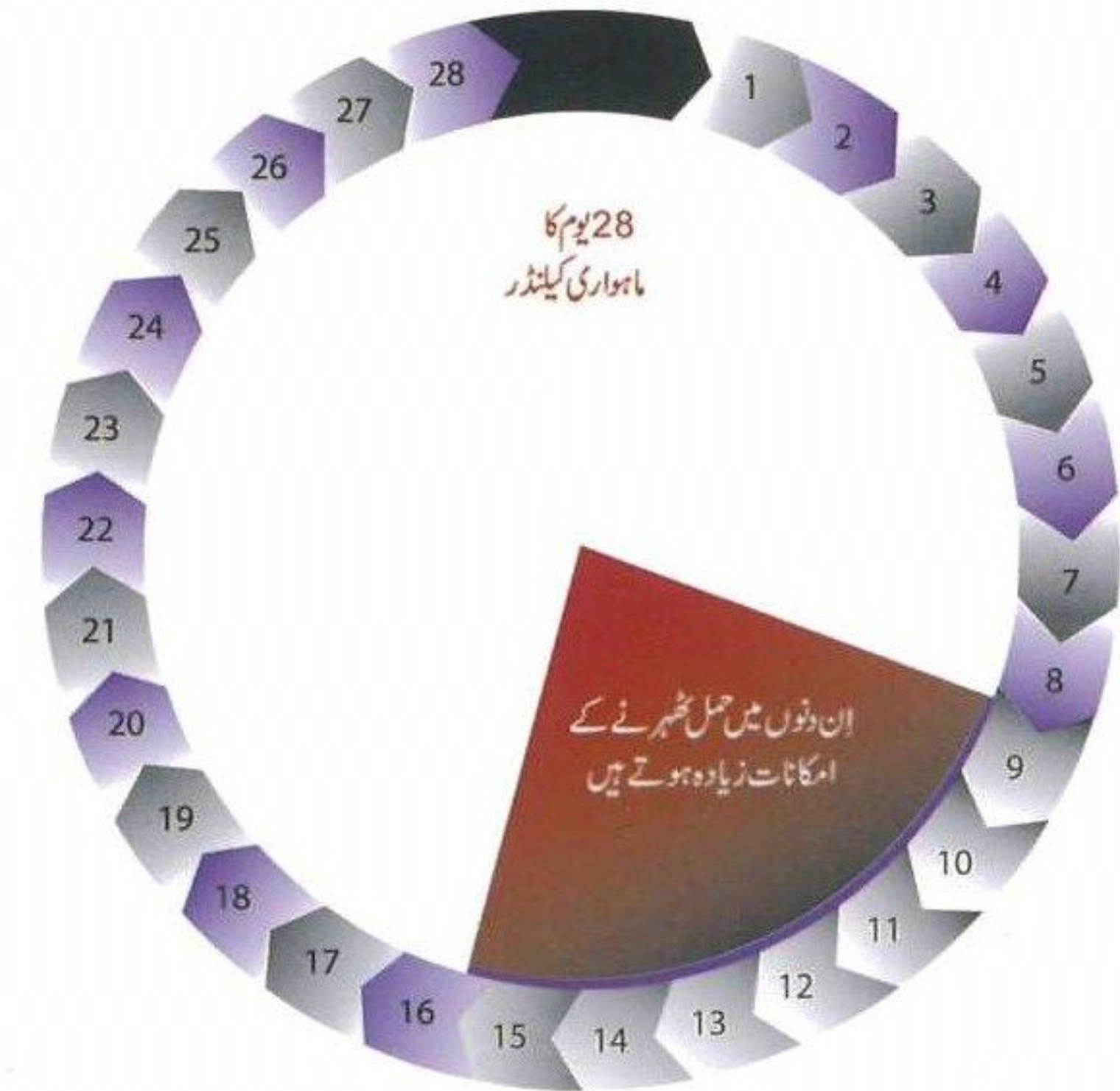
حمل کا عرصہ آپ کی آخری ماہواری شروع ہونے کے بعد 40 ہفتوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ آپ EDD معلوم کرنے کے لیے ایک کیلنڈر بھی بنا سکتی ہیں۔ اس کیلنڈر کے ذریعے آپ یہ بھی معلوم کر سکتی ہیں کہ اب بچہ حمل کے کون سے مرحلے میں ہے اور اس مرحلے میں آپ کو کن کن مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے، نیز کون کون سی احتیاط درکار ہے۔
مثال کے طور پر حمل گرنے کے خطرات عموماً حمل کے پہلے تین ماہ میں بہت زیادہ ہوتے ہیں، اس لیے ان مہینوں میں احتیاط کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔

حمل کا کیلنڈر بنانے کا طریقہ

حمل کا کیلنڈر بنانے کے لیے آپ کو تاریخ کے علاوہ دن بھی نوٹ کرنا ہوگا تاکہ آپ آسانی سے مہینے گن سکیں۔

مثال کے طور پر اگر آپ کی آخری ماہواری شروع ہونے کی تاریخ 6 جنوری ہے اور دن جمعہ بنتا ہے تو اگلے جمعے کے دن ایک ہفتہ ہو جائے گا۔ اسی طرح چار جمعے یعنی چار ہفتے ملا کر ایک مہینہ ہو جائے گا۔

مزید یہ کہ آپ کو یہ نہیں دیکھنا کہ آپ کی ماہواری کی تاریخ 6 جنوری ہے تو اگلے مہینے کی 6 تاریخ کو ایک مہینہ ہوگا کیونکہ سال کے ہر مہینے کے دن مختلف ہوتے ہیں، ایک مہینہ 30 دنوں کا ہے تو دوسرا 31 دنوں کا۔ نارمل حیض کا دور (Menses Cycle) 28 دنوں پر مشتمل ہوتا ہے۔

4 حمل کا کیلنڈر

ملاپ	1 مہینہ = 4 ہفتے = 28 دن	ماہواری کے شروع ہونے کی تاریخ
پہلا ماہ	(0 - 4 ہفتے)	
دوسرا ماہ	(5 - 8 ہفتے)	
تیسرا ماہ	(9 - 12 ہفتے)	
چوتھا ماہ	(13 - 16 ہفتے)	
پانچواں ماہ	(17 - 20 ہفتے)	
چھٹا ماہ	(21 - 24 ہفتے)	
ساتواں ماہ	(25 - 28 ہفتے)	
آٹھواں ماہ	(29 - 32 ہفتے)	
نواں ماہ	(33 - 36 ہفتے)	
دسواں ماہ	(37 - 40 ہفتے)	

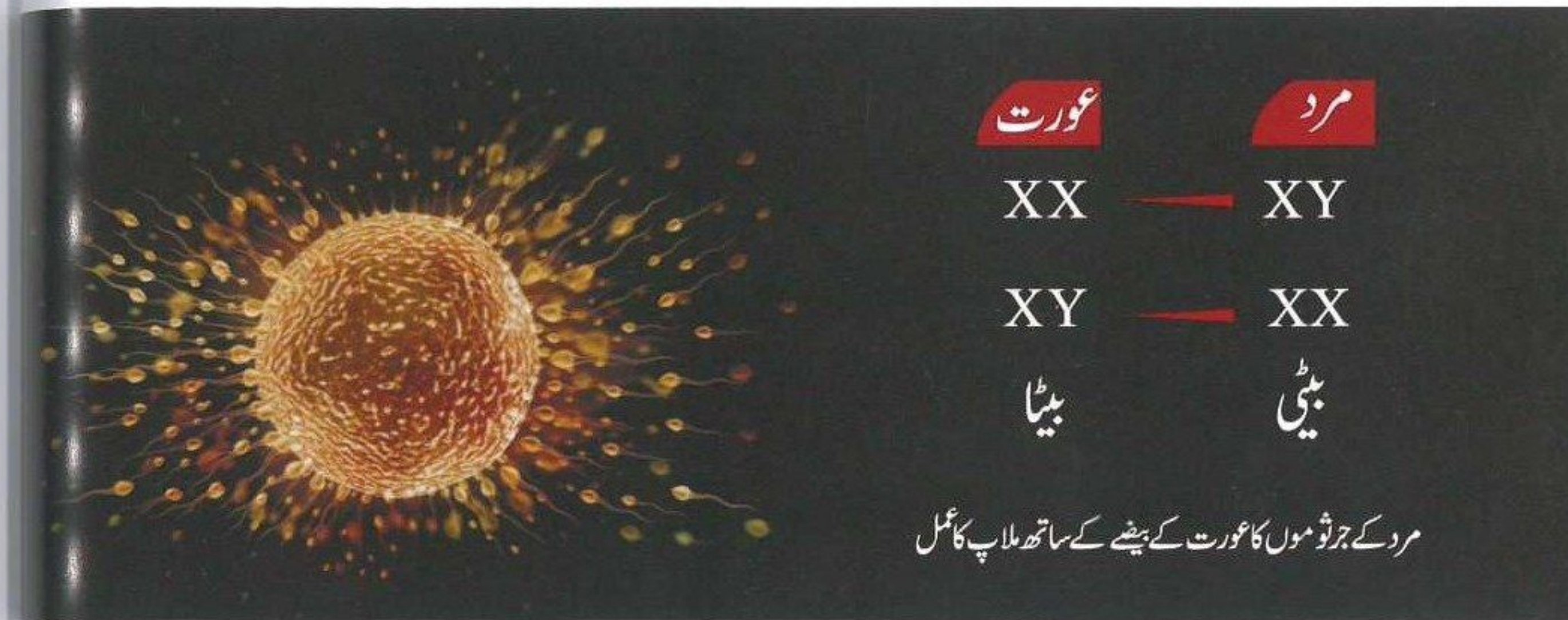
پیدائش

یہ آخری حاصل شدہ تاریخ ہی متوقع تاریخ پیدائش ہے۔ اس میں ایک ہفتے کی کمی بیشی ہو سکتی ہے۔

5 بچے کی جنس

بیٹا ہوگا یا بیٹی؟

بچے کی جنس کا تعین مرد کا جرثومہ (sperm) کرتا ہے۔ مرد کا جرثومہ X اور Y کروموسومز (chromosomes) پر مشتمل ہوتا ہے جبکہ عورت کا بیضہ X اور X پر۔ اگر مرد کا X عورت کے X سے مل جائے تو بیٹی پیدا ہوگی اگر مرد کا Y عورت کے X سے مل جائے تو بیٹا ہوگا۔

مرد کے جرثوموں کا عورت کے بیضے کے ساتھ ملاپ کا عمل

اس طرح سائنس سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ہمارے معاشرے میں جو تاثر عام ہے کہ عورت کی وجہ سے بیٹیاں پیدا ہوتی ہیں، یہ سب جھوٹ ہے۔ بیٹی یا بیٹے کا تعین مرد کے جرثومے (sperm) سے ہوتا ہے۔

لیکن بحیثیت مسلمان ہمیں صرف اس بات پر یقین کامل ہونا چاہیے کہ بیٹا یا بیٹی کا اختیار صرف اللہ تعالیٰ کے پاس ہے۔

اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

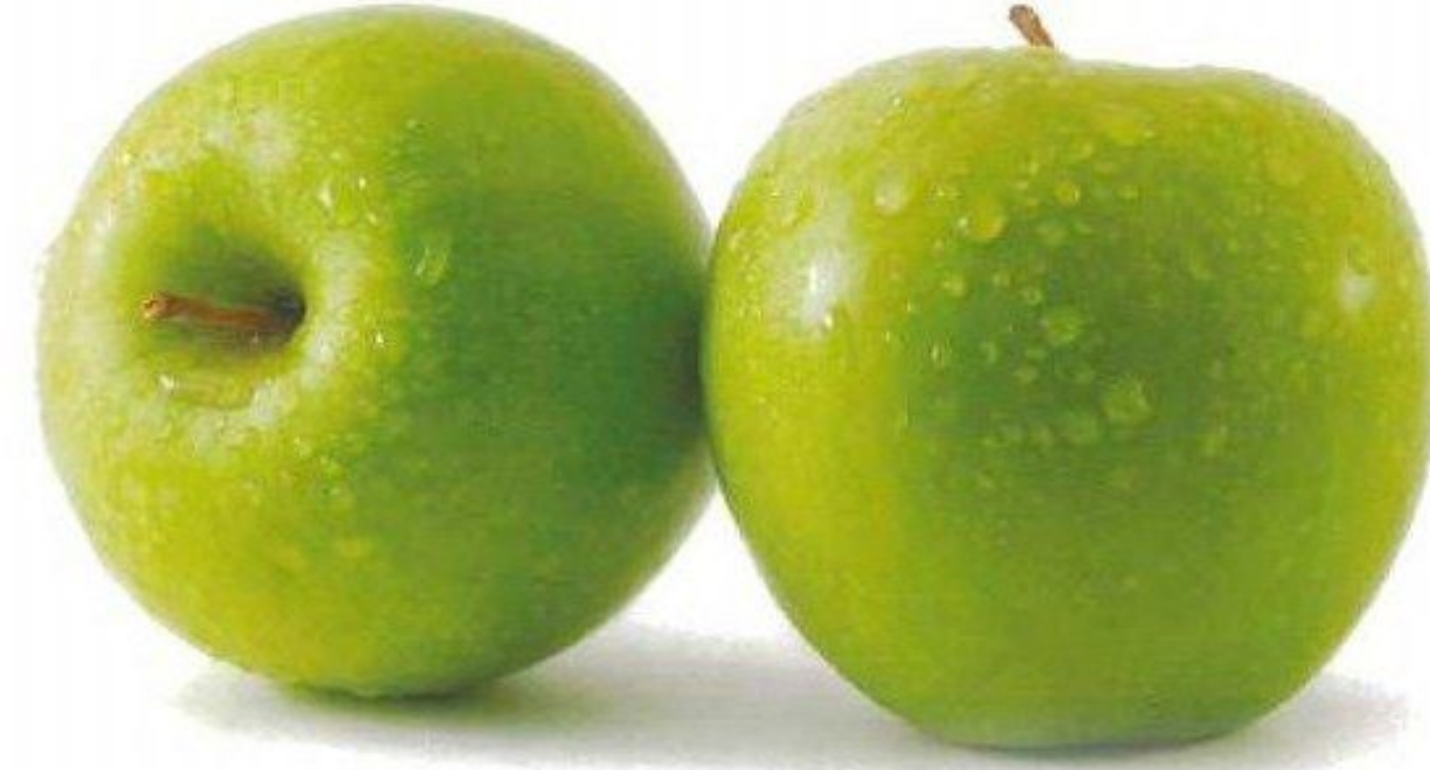
لِلّٰهِ مُلْكُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ۭ يَخْلُقُ مَا يَشَاۗءُ ۭ يَهَبُ لِمَنْ يَّشَاۗءُ اِنَاثًا وَّيَهَبُ لِمَنْ يَّشَاۗءُ الذُّكُوْرَ ۝ اَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَّاِنَاثًا ۚ وَيَجْعَلُ مَنْ يَّشَاۗءُ عَقِيْمًا ۭ اِنَّهٗ عَلِيْمٌ قَدِيْرٌ ۝

”آسمانوں اور زمین کی بادشاہی اللہ ہی کی ہے۔ وہ پیدا کرتا ہے جو چاہتا ہے۔ جسے چاہتا ہے بیٹیاں عطا کرتا ہے اور جسے چاہتا ہے بیٹے عطا کرتا ہے۔ یا ملا کر بیٹے اور بیٹیاں عطا کر دیتا ہے۔ اور جسے چاہتا ہے بانجھ کر دیتا ہے۔ یقیناً وہ سب کچھ جاننے والا، ہر چیز پر قدرت رکھنے والا ہے۔“ (الشوریٰ 42:49،50)

کیا آپ اپنے بچے کی جنس کا تعین کر سکتے ہیں؟

آپ نے اکثر اخبارات میں اشتہارات پڑھے ہوں گے جن میں مختلف پیروں یا ڈاکٹروں نے یہ دعویٰ کیا ہوتا ہے کہ وہ لوگوں کو بیٹا دینے کی صلاحیت رکھتے ہیں یا حمل کے دوران میں بچے کی جنس تبدیل کر سکتے ہیں۔ ہمارے ذہنوں میں اکثر یہ سوال اُٹھتا ہے کہ کیا ایسا ممکن ہے۔

اس کا جواب یقیناً ''نہیں'' میں ہے کیونکہ اس دنیا میں معجزے اگرچہ انبیاء اور پیغمبروں کا وصف رہے ہیں لیکن کسی نبی یا پیغمبر کو بھی یہ معجزہ کبھی حاصل نہیں رہا کہ وہ کسی کو بیٹا دے سکے۔ جب انبیاء کا یہ معاملہ ہے تو کسی پیر یا ڈاکٹر کا ایسا دعویٰ کیونکر تسلیم کیا جا سکتا ہے!

جڑواں بچے

جڑواں بچوں کی پیدائش کی دو وجوہات ہوتی ہیں:

1 دو بیضوں کا بننا

بعض اوقات عورت کی بیضہ دانیوں (ovaries) میں ایک کے بجائے دو بیضے بن جاتے ہیں۔ ان سے مرد کے دو جرثوموں کے ملاپ کے بعد دو نطفے پیدا ہوتے ہیں۔ ان نطفوں سے پیدا ہونے والے بچوں کی جنس ایک دوسرے سے مختلف ہوسکتی ہے، مثلاً: ایک لڑکا اور ایک لڑکی۔ یہ بچے عام طور پر شکل میں بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں کیونکہ دو مختلف جرثوموں کے دو مختلف بیضوں کے ساتھ ملاپ سے ان کی پیدائش عمل میں آتی ہے۔

2 نطفے کی تقسیم

بعض اوقات بیضے اور جرثومے کے ملاپ سے جو نطفہ بنتا ہے وہ حمل کے کسی ابتدائی مرحلے پر دو حصوں میں تقسیم ہو جاتا ہے۔ اس سے دو الگ الگ نطفے وجود میں آتے ہیں۔ ان نطفوں سے پیدا ہونے والے بچوں کی جنس اور شکل ایک جیسی ہوتی ہے۔ بعض اوقات نطفے کی تقسیم میں مسئلے کی صورت میں پیدا ہونے والے بچوں کے جسم ایک دوسرے سے جڑے ہوتے ہیں جن کو پیدائش کے بعد آپریشن کے ذریعے ایک دوسرے سے الگ کیا جاتا ہے۔

باب 2
دورانِ حمل کی زندگی

1 دورانِ حمل کی زندگی

روزمرہ زندگی میں تبدیلی

بچے کی پیدائش کا مطلب صرف آپ کے خاندان میں ایک فرد کا اضافہ ہی نہیں بلکہ اس کا مطلب آپ کی روزمرہ زندگی میں تبدیلی بھی ہے۔ عام طور پر پہلی مرتبہ ماں باپ بننے والے جوڑے یہ بات مکمل طور پر نہیں سمجھ پاتے کہ بچے کی پیدائش سے ان کی زندگی میں کس قدر تبدیلی رونما ہوگی۔ وہ جو کچھ سوچیں گے، کریں گے اور کہیں گے، سب کچھ بچے کے اردگرد گھومے گا اور بچہ ان کی توجہ کا ہر لمحہ طلب کرے گا۔

حمل کا عرصہ دراصل آپ کے لیے تیار ہونے کا وقت ہے کہ آپ اپنی ذمہ داریاں پوری طرح نبھانے کے لیے اپنے آپ کو تیار کریں۔ یہ سب آپ کو پہلے سے سوچنا ہے کہ اپنے بچے کے لیے کیا کچھ کرنا ہے، اس کی دیکھ بھال کے لیے کن کن چیزوں کی ضرورت پڑے گی اور اس کا آپ کو کس طرح سے خیال رکھنا ہے۔ آپ کو ضرورت کی تمام چیزیں پہلے ہی خریدنی پڑیں گی۔

ماں کے خدشات

گھر میں ننھے مہمان کی آمد پر آپ جتنے بھی خوش ہوں، حمل کے مختلف مراحل سے

گزرتے ہوئے آپ کے ذہن میں مختلف قسم کے خدشات اُبھرنا قدرتی بات ہے۔ اس دوران میں بہت سے سوال خوفزدہ کر دینے والے ہوتے ہیں، مثلاً: میں حمل کے مختلف مراحل سے کیسے گزر پاؤں گی؟ بچے کی پیدائش کا مرحلہ کیسے طے ہوگا؟ کیا میرا بچہ نارمل ہوگا؟ بیٹا ہوگا یا بیٹی؟ میں بچے کی دیکھ بھال کیسے کروں گی؟ کیا بچے کی پیدائش کے بعد پہلے والی جسمانی حالت میں واپس آجاؤں گی؟ آپ کو ان خدشات سے پریشان ہونے کی بالکل ضرورت نہیں۔ بہتر ہے کہ آپ اس بارے میں کسی قابل اعتماد دوست یا رشتے دار سے بات کریں کیونکہ بات کرنے سے مسائل کا حل نکل آتا ہے۔

مزاج کی تبدیلی

حمل کے دوران عورت کے جسم میں بہت سی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ جسم میں پیدا ہونے والے مختلف ہارمون مزاج میں فوری تبدیلی کا باعث بنتے ہیں۔ حمل کے دوران میں عورت بہت چڑچڑی ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات وہ بہت چھوٹی چھوٹی باتوں پر غصے میں آجاتی ہے، اِس لیے اسے اپنے شوہر اور گھر والوں کی توجہ کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ پیٹ میں پرورش پانے والا بچہ اس کی بہت زیادہ توانائی طلب کرتا ہے، اس لیے اسے چاہیے کہ وہ خوب آرام کرے کیونکہ تھکاوٹ بھی مزاج میں چڑچڑاپن پیدا کرتی ہے۔ حمل قدرتی عمل ہے، بیماری نہیں، اس لیے حمل کے مختلف مراحل میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ بہتر ہے کہ اپنے آپ کو تھوڑا بہت مصروف رکھیں اور کسی سے بات چیت کرلیں یا رات کو سیر کے لیے چلی جائیں تاکہ مختلف قسم کی پریشان کن سوچیں آپ کے ذہن میں نہ آئیں۔

مشورے کی ضرورت

پہلے حمل کے دوران میں خواتین کو ہر مرحلے پر مدد درکار ہوتی ہے کیونکہ عام طور پر ان کو معلوم نہیں ہوتا کہ انھیں کن کن مراحل سے گزرنا پڑے گا۔ یہ بھی اندازہ نہیں ہوتا کہ اس سلسلے میں کیا کیا مسائل پیش آ سکتے ہیں۔ یوں بعض اوقات جب انھیں کسی مسئلے کا سامنا ہوتا ہے تو وہ پریشان ہو جاتی اور سوچتی ہیں کہ شاید یہ صرف ان کے ساتھ ہو رہا ہے جبکہ حقیقت میں ایسا نہیں ہوتا، اس لیے بہتر ہے کہ اپنی کسی تجربہ کار قریبی عزیز سے مشورہ کرلیں تاکہ وہ اپنے تجربات کی روشنی میں آپ کی تسلی کرادے۔

احساس ذمہ داری میں اضافہ

بچے کی پرورش انتہائی صبر آزما کام ہے۔ عورت کے لیے لڑکی سے ماں بننا خاصا مختلف امر ہے۔ شادی شدہ زندگی خصوصاً بچے کی پیدائش کے بعد آپ کی زندگی آپ کی نہیں رہتی۔ بچہ آپ کی بہت زیادہ توجہ چاہتا ہے اور اس کی پرورش کے دوران میں درپیش مختلف مسائل حل کرنے کے لیے آپ کو اپنی تمام قوتیں صرف کرنی پڑتی ہیں۔ تاہم اس سے آپ کی ذہانت میں اضافہ ہوتا اور آپ میں احساس ذمہ داری پیدا ہوتا ہے۔

دورانِ حمل شوہر کا کردار

بظاہر تو دورانِ حمل شوہر کا کوئی کردار نظر نہیں آتا سوائے اس کے کہ وہ ہونے والے بچے کا باپ ہے لیکن درحقیقت شوہر کی توجہ اور اُس کا تعاون عورت کے ذہنی سکون اور جسمانی صحت کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ عام دنوں میں بھی عورت کو اپنے شوہر کی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ حمل کے دنوں میں تو وہ خاص طور پر توجہ کی مستحق ہوتی ہے۔ اس لیے شوہر کو چاہیے کہ وہ اپنی بیوی کے کھانے پینے کا اور اُس کی صحت کا خاص خیال رکھے۔ بیوی کی تکلیفوں کو اور مشکلات کو سمجھے۔ حمل کے دوران میں عورت کے چڑچڑے پن پر صبر کا مظاہرہ کرے۔ بیٹے کی خواہش قدرتی امر ہے، تاہم بیوی کو یہ اختیار حاصل نہیں کہ وہ اپنی مرضی سے بیٹا پیدا کر سکے، اس لیے شوہر کو چاہیے کہ وہ بیوی سے ساتھ تعاون کرے کیونکہ عورت کے ذہنی سکون میں خاندان کا سکون ہے۔

پہلے بچے پر توجہ

آپ کا حمل دوسرا ہے تو اپنے پہلے بچے پر خصوصی توجہ دیں۔ اس کے کھانے پینے کا خاص خیال رکھیں کیونکہ ماں کی عدم توجہی پر بچے کھانا پینا چھوڑ دیتے ہیں۔ یوں انھیں کم کھانے کی عادت پڑ جاتی ہے۔ اس پر بعد میں مشکل کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور ایسے بچے کو کھانے کی عادت ڈالنے میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔

دوسرا بچہ اور حسد

آپ کے ہاں پہلے بھی کوئی بچہ ہے تو بہتر ہے کہ آپ اسے نئے آنے والے بچے

باب 2 دورانِ حمل کی زندگی

کے بارے میں ذہنی طور پر پہلے سے تیار رکھیں۔ اگر آپ نے پہلے بچے کا بستر، اُس کے کپڑے، کھلونے یا اُس کی جو بھی چیز دوسرے بچے کے لیے استعمال کرنے کے بارے میں سوچا ہے تو بہتر ہے کہ آپ پہلے سے اپنے بچے کے دل میں اس کے آنے والے بہن یا بھائی کے لیے محبت پیدا کرنے کی کوشش کریں تاکہ وہ اپنی چیزیں دوسرے بچے کے استعمال میں دیکھ کر حسد کا شکار نہ ہو۔ یہ بہت خوش آئند بات ہے کہ اپنے بہن یا بھائی کے انتظار میں وہ بھی آپ کے ساتھ شامل ہو۔

2 زچہ بچہ مرکزِ صحت Mother & Child Health Centre

حکومت نے زچہ بچہ مرکز صحت مختلف شہروں میں قائم کر رکھے ہیں جن کا بنیادی مقصد ماں اور بچے کی صحت وتندرستی ہے۔ جیسے ہی آپ کو معلوم ہو کہ آپ حاملہ ہیں تو فوراً اپنے شہر کے قریبی ہیلتھ سنٹر سے رابطہ کریں۔ پہلے وزٹ پر آپ کو ایک کارڈ جاری کیا جائے گا جس میں آپ کی آیندہ ہونے والے ہر وزٹ کی تفصیلات درج کی جائیں گی۔ آپ کا بلڈ پریشر، وزن اور چند مزید ضروری چیزیں چیک کی جائیں گی۔

آپ کے ماہانہ وزن میں بہت زیادہ یا بہت کم اضافہ کسی پیچیدگی کا پیش خیمہ ہوسکتا ہے۔ کسی بھی قسم کی سوجن پر خصوصی نظر رکھیں۔ نیز آپ کو چاہیے کہ آپ ہر ماہ باقاعدگی سے یا پورے حمل کے دوران میں کم ازکم تین مرتبہ، یعنی 24،12 اور 36 ہفتوں کے بعد اپنا طبی معائنہ ضرور کرائیں تاکہ کسی بھی قسم کے مسئلے کی صورت میں بروقت علاج ہوسکے۔ اس کے علاوہ تشنج (Tetanus) سے بچاؤ کے ٹیکے بھی ضرور لگوالیں تاکہ آپ اور آپ کا بچہ تشنج سے محفوظ رہے۔

خاص احتیاط

دورانِ حمل درج ذیل صورت حال میں خصوصی احتیاط کی ضرورت ہے:

1. آپ کو لمبے دورانیے کی یا کوئی مستقل بیماری لاحق ہے، مثلاً: ذیابیطس (شوگر)، بلڈ پریشر کی بے قاعدگی، دمہ، ڈپریشن۔
2. آپ کے ہاں جڑواں بچوں کی پیدائش متوقع ہے۔
3. آپ کی عمر 18 سال سے کم یا 35 سال سے زیادہ ہے اور آپ پہلے بچے کی ماں بننے والی ہیں۔
4. آپ کی عمر 38 سال سے زیادہ ہے اور آپ اپنے دوسرے بچے کی یا اس کے بعد کسی بچے کی ماں بننے والی ہیں۔
5. آپ کا بلڈ پریشر زیادہ ہے۔
6. آپ کو خارش ہے اور آپ کی جلد پیلی ہے۔
7. آپ کی اندام نہانی (vagina) میں سوجن (انفیکشن) ہے۔
8. آپ حمل کے ابتدائی مراحل میں خسرے کا شکار ہوگئی ہیں۔

کام کرنے والی خواتین کے لیے احتیاط

کام کرنے والی خواتین کو حمل کے دوران میں خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔

1. جو خواتین سکول میں پڑھاتی ہیں یا ڈاکٹر یا نرس ہیں انھیں اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ انھیں سکول میں کسی بچے یا ہسپتال میں کسی مریض سے

کوئی وبائی بیماری لگ سکتی ہے، اس لیے انھیں خاص احتیاط کی ضرورت ہے کیونکہ حمل کے دوران میں بہت کم ادویات استعمال کرنی ہوتی ہیں۔

2. وہ خواتین جو لیبارٹری میں کام کرتی ہیں انھیں اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ بہت سے کیمیکل ان کی اور ان کے بچے کی صحت اور زندگی کے لیے خطرناک ہیں، مثلاً:

Lead, mercury, anaesthetic gases, organic solvents, cytostatic agents, carbon monoxide etc.

(سیسہ، پارہ، بے ہوش کرنے والی گیسیں، نامیاتی محلّلات، رسولیوں کی پیدائش روکنے والے کیمیکل، کاربن مونو آکسائیڈ وغیرہ۔)

نیز حمل کے دوران میں ان کاموں سے بچنا چاہیے جن میں شعاعیں Radiations اور X-Rays شامل ہوں، کیونکہ یہ آپ کے بچے کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔

3. اگر آپ کے گھر میں کوئی پالتو جانور، مثلاً: بھیڑ، بکری، بلی وغیرہ ہے تو آپ کو اس بات کا دھیان رکھنا چاہیے کہ آپ کو جانوروں سے بھی کوئی بیماری لگ سکتی ہے۔

4. حاملہ خواتین حمل کے دوران میں ملیریا سے بچاؤ کے لیے خصوصی احتیاط کریں۔ مچھر اپنے شکار کا پتہ سانس سے لگاتے ہیں۔ حاملہ عورت کے سانس کی رفتار غیر حاملہ عورت کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔ یوں حاملہ خواتین کے گرد غیر حاملہ خواتین کی بہ نسبت دگنے مچھر منڈلاتے ہیں۔ ملیریا حاملہ

خواتین کے اسقاطِ حمل اور مردہ بچوں کی پیدائش کا باعث بن سکتا ہے۔

دورانِ حمل ادویات کا استعمال

حمل کے دوران میں بظاہر بے ضرر نظر آنے والی عام استعمال کی ادویات بھی بچے کی جان کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں کیونکہ بہت سی ادویات ماں کے خون کے ذریعے سے بچے تک منتقل ہوتی ہیں، اس لیے ڈاکٹر حضرات حمل کے دوران میں بہت کم ادویات کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔

خاص طور پر حمل کے ابتدائی تین ماہ میں چونکہ حمل گرنے کے خطرات بہت زیادہ ہوتے ہیں، نیز بچے کا دل، اعصابی نظام اور اعضائے مخصوصہ بننے کا عمل شروع ہو چکا ہوتا ہے، اس لیے بعض ادویات کا استعمال بچوں میں پیدائشی نقص کا باعث بنتا ہے، مثلاً: دل میں سوراخ ہونا، کٹے ہوئے ہونٹ، پیدائشی بہرہ یا اندھا پن اور ہاتھ پاؤں کی انگلیوں کا کم یا زیادہ ہونا وغیرہ۔ اس لیے عام بیماریوں، مثلاً نزلہ زکام اور بخار وغیرہ کے لیے بھی کسی قسم کی دوا بذاتِ خود کھانے کے بجائے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ کسی بھی ضرورت کے تحت اگر ڈاکٹر کے پاس جانا پڑے تو اسے ضرور بتائیں کہ آپ حاملہ ہیں تاکہ وہ آپ کے لیے کوئی محفوظ دوا تجویز کر لے۔ نیز اگر آپ محسوس کریں کہ آپ حاملہ ہیں اور آپ نے ابھی تک حمل ٹیسٹ نہیں کیا تو بھی احتیاطاً اس وقت تک کسی قسم کی دوا کھانے سے پرہیز کریں جب تک آپ ٹیسٹ نہ کر لیں یا جب تک آپ کی ماہواری شروع نہ ہو جائے۔

باب 3

ماں کے پیٹ میں بچے کی نشوونما

1 ماں کے پیٹ میں بچے کی نشوونما

آپ درج ذیل تفصیلات کی مدد سے اپنے بچے کی نشوونما کے مختلف مراحل کے بارے میں معلومات حاصل کر سکتی ہیں:

پہلا ماہ (0-4 ہفتہ)

پہلے ماہ کا آغاز آخری ماہواری شروع ہونے کی تاریخ سے ہوتا ہے اور اختتام اس کے چار ہفتے بعد ہوتا ہے۔

- ملاپ ماہواری شروع ہونے کے دو ہفتے بعد ہوتا ہے اور اسی وقت سے بچے کی زندگی کا آغاز ہوتا ہے۔
- مہینے کے آخر میں جنین (fetus) کی عمر دو ہفتے ہوتی ہے۔
- جنین (fetus) کا حجم (size) سوئی کے سرے جتنا ہوتا ہے۔

1 2 3 4 5 6 7 8 9 16 20-36 37-40

ماں کے پیٹ میں بچے کی نشوونما کے ہفتہ وار مدارج

دوسرا ماہ (5-8 ہفتہ)

ماہواری شروع ہونے کے 4 ہفتوں بعد اس ماہ کا آغاز ہوتا ہے۔

دوسرے ماہ کے آغاز پر جنین (fetus) کی عمر دو ہفتے اور اختتام پر 6 ہفتے ہوتی ہے۔

- مہینے کے آخر میں جنین (fetus) کی لمبائی 1.5 سم (سینٹی میٹر) ہوتی ہے۔
- بچے کے بازو اور ٹانگیں بننے کا عمل شروع ہوتا ہے۔
- دل، ناک، کان، پپوٹے، حرام مغز، نال (umbilical cord) اور اعصابی نظام کے بننے کا عمل شروع ہوتا ہے۔

تیسرا ماہ (9-12 ہفتہ)

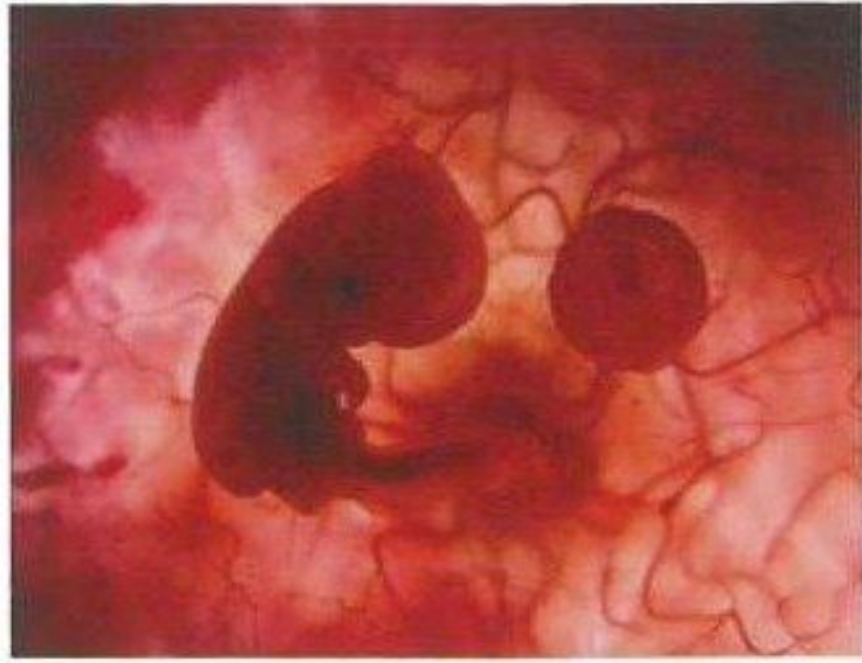
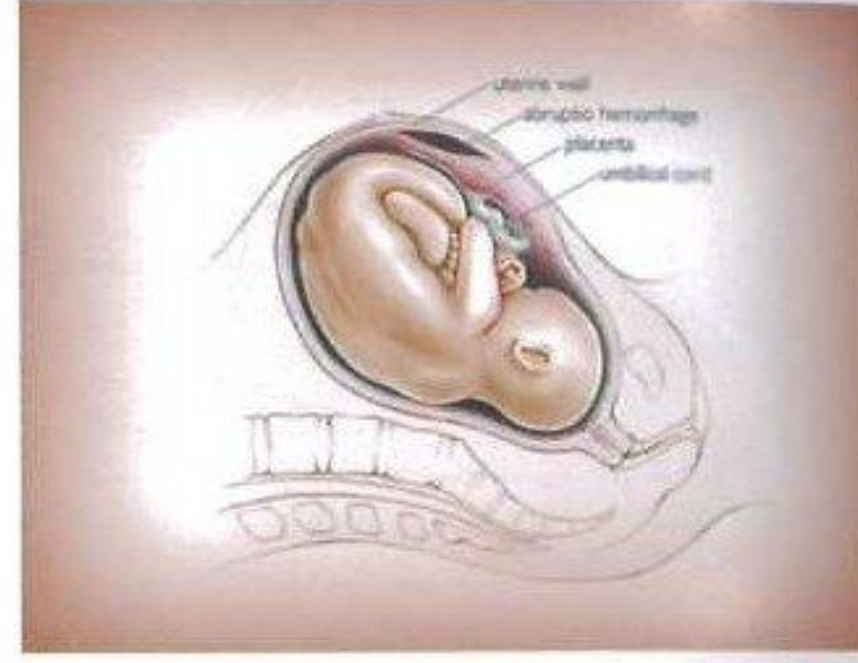
ماہواری شروع ہونے کے آٹھ ہفتے بعد اس ماہ کا آغاز ہوتا ہے۔

- اس ماہ کے آغاز پر بچے کی عمر 6 ہفتے اور اختتام پر 10 ہفتے ہوتی ہے۔
- بچے کی لمبائی 9 سم اور وزن 20 گرام ہوتا ہے۔
- بچے کا دل پہلی مرتبہ دھڑکنا شروع کرتا ہے۔

نوٹ:

بہتر ہے کہ تیسرے ماہ کے اختتام پر الٹراساؤنڈ کرالیا جائے تاکہ اگر کوئی پیچیدگی ہو تو شروع ہی میں سامنے آجائے کیونکہ شروع میں پیچیدگی کو ختم کرنا نسبتاً آسان ہوتا ہے۔

چوتھا ماہ (13-16 ہفتہ)

- اس ماہ کے آغاز میں بچے کی عمر 10 ہفتے اور اختتام پر 14 ہفتے ہوتی ہے۔
- اس مہینے کے آخر میں بچے کی لمبائی 16 سم اور وزن 100 گرام ہوتا ہے۔
- بچے کا سر سائز میں کل لمبائی کے تقریباً نصف کے برابر ہوتا ہے۔
- بچے کے چہرے کے خدوخال نمایاں ہونا شروع ہوتے ہیں۔
- کان اور جنسی اعضاء (Genital Organs) بننا شروع ہوتے ہیں۔
- بچہ سانس لینے اور نگلنے کی حرکتیں کرتا ہے۔
- بچہ لاتیں مارتا ہے، ہاتھ اور پاؤں کے انگوٹھے ہلاتا اور سر گھماتا ہے۔ یہ حرکتیں اتنی خفیف ہوتی ہیں کہ ماں فی الحال انھیں محسوس نہیں کرتی۔

ماں کے پیٹ میں بچے کے جسمانی اعضا کی نشوونما کا عمل

پانچواں ماہ (17-20 ہفتہ)

- اس ماہ کے آغاز میں بچہ 14 ہفتوں کا اور اختتام پر 18 ہفتوں کا ہوتا ہے۔
- بچے کی لمبائی 25-27 سم ہوتی ہے جبکہ وزن 250-300 گرام ہوتا ہے۔
- اس ماہ میں بچے کا نظامِ دورانِ خون مکمل ہو جاتا ہے، نیز بچے کے دل کی

کی دھڑکن بالغ کے دل کی دھڑکن سے دُگنی تیز ہوتی ہے۔

- بچے کی جلد چھوٹے چھوٹے بالوں سے بھری ہوتی ہے جو اس کی پیدائش تک خودبخود غائب ہو جاتے ہیں۔
- اس ماہ کے دوران میں بچے کی بھویں مکمل ہو جاتی ہیں۔
- اس ماہ کے دوران میں ماں اپنے بچے کی حرکت محسوس کرتی ہے۔

چھٹا ماہ (21-24 ہفتہ)

- اس ماہ کے آغاز میں بچے کی عمر 18 ہفتے اور اختتام پر 22 ہفتے ہوتی ہے۔
- بچے کی لمبائی 30 سم اور وزن 400-600 گرام ہوتا ہے۔
- اس ماہ میں بچے کے دل کی دھڑکن سنی جا سکتی ہے۔
- بچہ انگوٹھا چوسنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس کے بال اور ناخن نکل آتے ہیں۔
- اس ماہ کے دوران میں بچہ تقریباً ہر وقت سویا رہتا ہے، تاہم بعض دفعہ وہ بیرونی شور اور حرکت کی وجہ سے جاگ جاتا ہے۔

ساتواں ماہ (25-28 ہفتہ)

- اس ماہ کے آغاز میں بچے کی عمر 22 ہفتے اور اختتام پر 26 ہفتے ہوتی ہے۔
- بچے کی لمبائی تقریباً 35 سم اور وزن ایک کلو ہوتا ہے۔
- اس مہینے آپ پہلی مرتبہ لہریں (contractions) محسوس کرتی ہیں۔ ان لہروں کے دوران میں آپ کا پیٹ چند سیکنڈ کے لیے سخت ہو جاتا ہے۔

آٹھواں ماہ (29-32 ہفتہ)

اس ماہ کے آغاز میں بچے کی عمر 26 ہفتے اور اختتام پر 30 ہفتے ہوتی ہے۔

- بچے کی لمبائی تقریباً 40 سم اور وزن تقریباً ڈیڑھ کلو ہوتا ہے۔
- اس ماہ میں بچے کی مکمل شکل دکھائی دینے لگتی ہے۔
- اس ماہ کے دوران میں بچے کے پھیپھڑے اور چند مزید اعضاء ابھی نامکمل ہوتے ہیں۔ اس کے باوجود بچہ اگر اس ماہ کے آخر میں پیدا ہو جائے تو اس کے زندہ بچ جانے کی امید بہت زیادہ ہوتی ہے۔

نوٹ:

اس مرحلے میں آپ زیادہ دیر تک کھڑے رہنے، وزنی چیزیں اُٹھانے اور سخت کام کرنے سے پرہیز کریں۔

نواں ماہ: (33-36 ہفتہ)

- اس ماہ میں بچے کی لمبائی 47 سم اور وزن 2,700 گرام ہوتا ہے، نیز اس کے وزن میں بہت جلد اضافہ ہوتا ہے۔
- اس ماہ کے دوران میں بچہ بہت کم حرکت کرتا ہے کیونکہ اس کے وزن میں بہت زیادہ اضافے کی وجہ سے ماں کے پیٹ میں جگہ کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔
- اس ماہ میں بہت سے بچے پیدائش کی حالت میں آ جاتے ہیں، یعنی سر نیچے کی طرف ہو جاتا ہے۔

نوٹ:

بہتر ہے کہ اس مرحلے پر آپ اپنے بچے کا سارا سامان تیار رکھیں کیونکہ بچے کی پیدائش کسی بھی وقت متوقع ہے۔

دسواں ماہ (37-40 ہفتہ)

- اس ماہ میں ماں کے پیٹ کی لہروں (contractions) میں بہت زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے۔
- پیدائش کے وقت بہت سے بچے 49-52 سم لمبے ہوتے ہیں اور ان کا وزن وزن تین سے چار کلو تک ہوتا ہے۔
- بچہ دسواں مہینہ ختم ہونے سے ایک ہفتہ پہلے یا ایک ہفتہ بعد بھی پیدا ہو سکتا ہے۔

نوٹ:

اگر پانی جاری ہو جائے یا آپ درد، خون یا بہت تیز لہریں محسوس کریں تو فوراً ہسپتال روانہ ہو جائیں۔

1 حمل کے دوران میں توہمات اور تغیرات

دورانِ حمل خواتین مختلف معاملات کے بارے میں توہمات کا شکار ہو جاتی ہیں۔ وہ مختلف عوامل کو بدشگونی خیال کرتی ہیں۔ اکثر بڑی بوڑھی خواتین کے ہاں دوران حمل کے مختلف مظاہر یا عوامل کے بارے میں یہ تصور پایا جاتا ہے کہ وہ بچے کی ساخت، جنس یا رنگت پر اثر انداز ہوتے ہیں، مثلاً:

1. اگر عورت سورج گرہن کے دوران اپنے جسم کے کسی حصے کو ہاتھ لگائے گی تو پیدائش کے بعد بچے کے جسم کے اس حصے پر پیدائشی نشان ہوگا۔
2. بانجھ عورت جس نے حمل ٹھہرانے کے لیے تعویذ باندھا ہے، کسی حاملہ عورت سے ملے گی تو حاملہ عورت کا حمل ساقط ہو جائے گا۔
3. ایک تصور یہ ہے کہ ماں کے پیٹ کی ساخت سے پیدا ہونے والے بچے کی جنس کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ اگر ماں کا پیٹ چھوٹا اور گول ہے تو لڑکا ہوگا۔ اگر بڑا اور باہر کو نکلا ہوا ہے تو لڑکی ہوگی۔ اسی طرح اگر حاملہ کی طبیعت میٹھا زیادہ کھانے پر مائل ہے یا پھر طبیعت میں سستی پائی جاتی اور نیند زیادہ آتی ہے تو لڑکی ہوگی اور اگر اس کے برعکس ہے تو لڑکا ہوگا۔
4. حمل کے دوران میں خوبصورت بچے کی تصویر دیکھی جائے تو بچہ خوبصورت ہوتا ہے اور جس کی تصویر دیکھی جاتی ہے اس کے مشابہ ہوتا ہے۔

5. ایک تصور یہ بھی پایا جاتا ہے کہ حمل کے دوران میں مختلف کھانے کی اشیاء کا بچے کی رنگت پر اثر پڑتا ہے، مثلاً اگر حمل کے دوران کھوپرا (ناریل) کھایا جائے تو بچے کی رنگت سفید ہے۔

سائنسی نقطۂ نظر

سائنسی نقطۂ نظر سے دیکھیں تو یہ باتیں محض خیالی تصورات ہیں۔ ان کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں۔ بچہ آدھی چیزیں ماں اور آدھی باپ سے لیتا ہے۔ اسی لیے وہ صرف ماں باپ اور قریبی رشتے داروں کے ہی مشابہ ہوتا ہے۔ دیکھی گئی تصویر کا بچے کی شکل پر کوئی اثر نہیں پڑتا، نیز رنگت بھی ماں باپ کے جیسی ہوتی ہے۔ ماں باپ کی رنگت گندمی ہے تو بچے کی رنگت بھی گندمی ہی ہوتی ہے۔ مختلف چیزیں کھانے سے اس کی رنگت تبدیل نہیں کی جاسکتی۔ اسی طرح مختلف خواتین کی جسمانی ساخت ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔ حمل کے دوران میں بھی ایک عورت کی کیفیت دوسری عورت سے مختلف ہوتی ہے، اس لیے اس سے یہ معلوم نہیں کیا جاسکتا کہ لڑکا ہوگا یا لڑکی۔

دینی نقطۂ نظر

اسلام میں توہمات اور بدشگونی کی کوئی حیثیت نہیں۔ بدشگونی کرنے والا شرک کا مرتکب ہوتا ہے کیونکہ وہ اِن عوامل کو اللہ تعالیٰ کی قدرتِ کاملہ کے مدمقابل ٹھہراتا ہے۔

حدیث میں ہے:

«لَا عَدْوٰی وَلَا طِيَرَةَ».

''امراض میں چھوت چھات کی اور بدشگونی کی کوئی اصل نہیں۔''

صحيح البخاري، حديث: 5756.

ہم سب جانتے ہیں کہ اولاد دینے اور پھر اسے واپس لے لینے کا اختیار صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کے پاس ہے۔ کسی بانجھ عورت کی حاملہ عورت کے ساتھ ملاقات سے حاملہ عورت کا حمل ساقط نہیں ہوتا۔ اگر ایک عورت حاملہ ہے اور دوسری بچے سے محروم ہے تو یہ صرف اللہ تعالیٰ کی مرضی ہے۔ وہ چاہے تو بانجھ عورت کو بھی اولاد عطا کر سکتا ہے۔ اسی طرح جسم کے مختلف حصوں پر نشانات بھی اللہ تعالیٰ کی مختلف نشانیوں میں سے ہیں، اس میں کسی انسانی عمل کا کوئی دخل نہیں۔ جن صاحبہ کی ایسی سوچ ہے انھیں چاہیے کہ کثرت سے استغفار کریں، شرک سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگیں اور حمل کے دوران میں کثرت سے ذکر واذکار کریں تا کہ اللہ تعالیٰ صحت مند اور صالح اولاد عطا فرمائے۔

2 دورانِ حمل جسمانی تبدیلیاں

حمل کے عرصے کو تین حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ ہر حصہ تین ماہ پر مشتمل ہوتا ہے جسے سہ ماہی (Timester) کہتے ہیں۔ ہر سہ ماہی (Trimester) میں عورت کے جسم میں مختلف تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں، تاہم یہ ضروری نہیں کہ ہر عورت میں درج ذیل تمام کیفیات پائی جائیں۔ عام طور پر ہر دوسری عورت میں مختلف کیفیات پائی جاتی ہیں۔

پہلی سہ ماہی (1st Trimester)

حمل کے ابتدائی تین ماہ کو پہلی سہ ماہی (1st Trimester) کہتے ہیں۔ اس عرصے کے دوران میں حمل گرنے کے خطرات بہت زیادہ ہوتے ہیں، اس لیے اس عرصے میں احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ پہلی سہ ماہی میں درج ذیل تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں:

- حیض نہ آنا۔
- دن کے کسی حصے میں، خاص طور پر صبح کے وقت متلی اور کمزوری محسوس ہونا۔
- منہ میں بہت زیادہ تھوک ہونا۔
- پستان سوجنا اور سخت ہو جانا۔

- بار بار پیشاب آنا۔
- تھکاوٹ۔
- معدے میں جلن۔
- مزاج میں تبدیلی (بلا وجہ کے غصہ آنا، اُداسی یا خوشی محسوس کرنا)۔
- ناک کا بھرا ہونا اور الرجی ہونا۔
- سرِ پستان (Nipple) کے سائز میں اضافہ ہونا اور ان کا رنگ مزید گہرا ہونا۔

دوسری سہ ماہی (2nd Trimester)

پہلی سہ ماہی کے بعد اگلے تین ماہ کے عرصے کو دوسری سہ ماہی (2nd Trimester) کہتے ہیں۔ اس سہ ماہی کے دوران میں درج ذیل تبدیلیاں محسوس ہوتی ہیں:

- وزن میں اضافہ۔
- پیٹ میں بچے کی حرکت محسوس ہونا۔
- کھچاؤ کی وجہ سے پیٹ کی جلد کا خشک ہونا۔
- چھاتیوں کے حجم (size) میں اضافہ ہونا۔
- معدے میں جلن۔
- بدہضمی۔
- قبض۔
- ناک سے خون آنا۔
- ہاتھوں، پاؤں اور چہرے پر ہلکی سی سوجن ہونا۔

- ناف کے نیچے گہرے بھورے رنگ کی سیدھی سی لکیر کا ہونا۔
- آنکھوں کے نیچے حلقے ہونا۔
- کمر اور کولھے کا درد جو حمل کے باقی تمام عرصے تک رہ سکتا ہے۔
- چھاتیوں سے دودھ جیسے مادے کا نکلنا۔
- پٹھوں کا کھچاؤ، خاص طور پر رات کے وقت ٹانگوں میں۔
- پیٹ میں گیس کا ہونا۔
- بالوں کا خشک اور روکھا ہونا یا گرنا۔
- جلد کے مسائل ہونا، مثلاً: چھائیاں وغیرہ۔

تیسری سہ ماہی (3rd Trimester)

حمل کے آخری تین ماہ کے عرصے کو تیسری سہ ماہی (3rd Trimester) کہتے ہیں۔ اس سہ ماہی میں درج ذیل تبدیلیاں رونما ہوسکتی ہیں:

- پیٹ میں بچے کی حرکت میں اضافہ۔
- عام دنوں کی نسبت زیادہ گرمی محسوس ہونا۔
- سب سے نیچے والی پسلی میں بچے کے دباؤ کی وجہ سے درد محسوس ہونا۔
- ناف کا اُبھرنا۔
- کمر درد میں اضافہ ہونا۔
- پیٹ پر کھچاؤ کے نشان ہونا۔
- جسم میں، خاص طور پر پیٹ پر کھچاؤ کی جگہ، خارش ہونا۔

- رات کو سونے میں مشکل ہونا۔
- پیٹ میں ایسی لہریں پیدا ہونا جیسی بچے کی پیدائش کے وقت ہوتی ہیں اگرچہ پیدائش کا وقت ابھی دور ہوتا ہے۔

ڈاکٹر سے رابطہ کریں

اگر آپ حسب ذیل علامات میں سے کوئی علامت محسوس کریں تو اپنی ڈاکٹر سے رابطہ کریں:

1. پیشاب کے دوران میں جلن یا درد محسوس ہو۔
2. چار ماہ کے بعد بھی صبح کے وقت متلی اور کمزوری محسوس ہو۔
3. آپ کے وزن میں اچانک اضافہ ہو، یعنی ایک ہفتے میں آدھا کلو سے زیادہ۔
4. ہاتھ، کہنی، چہرے اور آنکھوں پر سوجن ہو جائے۔
5. سر میں شدید درد ہو۔
6. مسلسل چکر آئیں۔

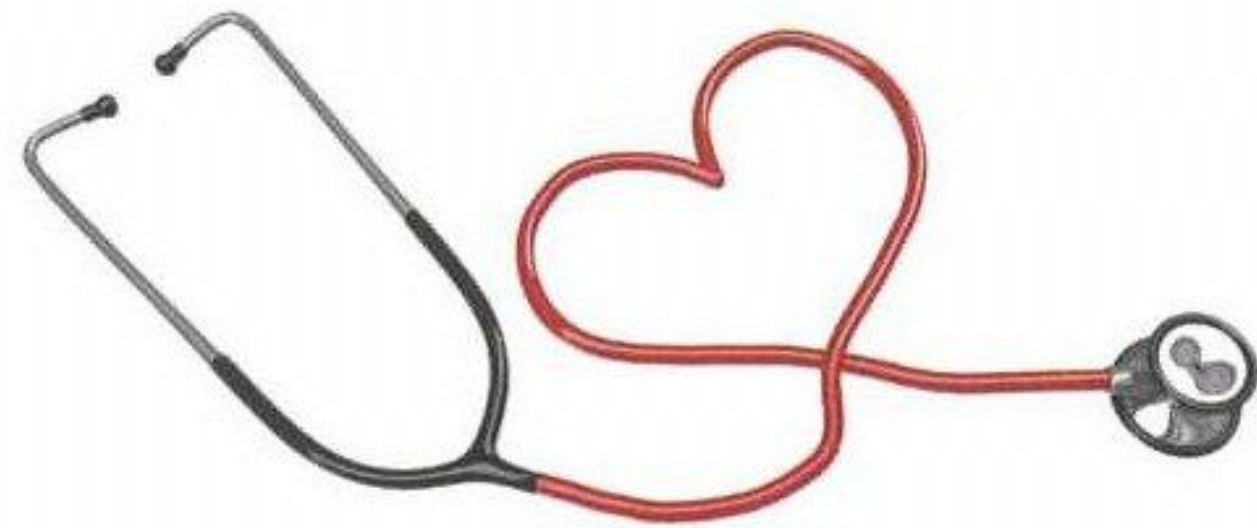
باب 4 حمل کے دوران میں توہمات اور تغیرات

فوراً ہسپتال روانہ ہوں

اگر آپ حسب ذیل علامات میں سے کوئی علامت محسوس کریں تو اپنی ڈاکٹر سے رابطہ کریں:

1. اندام نہانی (vagina) سے خون نکلے۔
2. پانی بہت زیادہ مقدار میں جاری ہو جائے۔
3. اندام نہانی کے آس پاس کوئی آبلہ یا زخم ظاہر ہو۔
4. بہت تیز تیز اور مسلسل لہریں محسوس ہوں۔
5. پیٹ (معدہ یا رحم) میں شدید درد ہو۔
6. بچے کی حرکت میں قابل غور حد تک کمی محسوس ہو۔
6. 24 گھنٹوں تک بچے کی حرکت بالکل محسوس نہ ہو۔

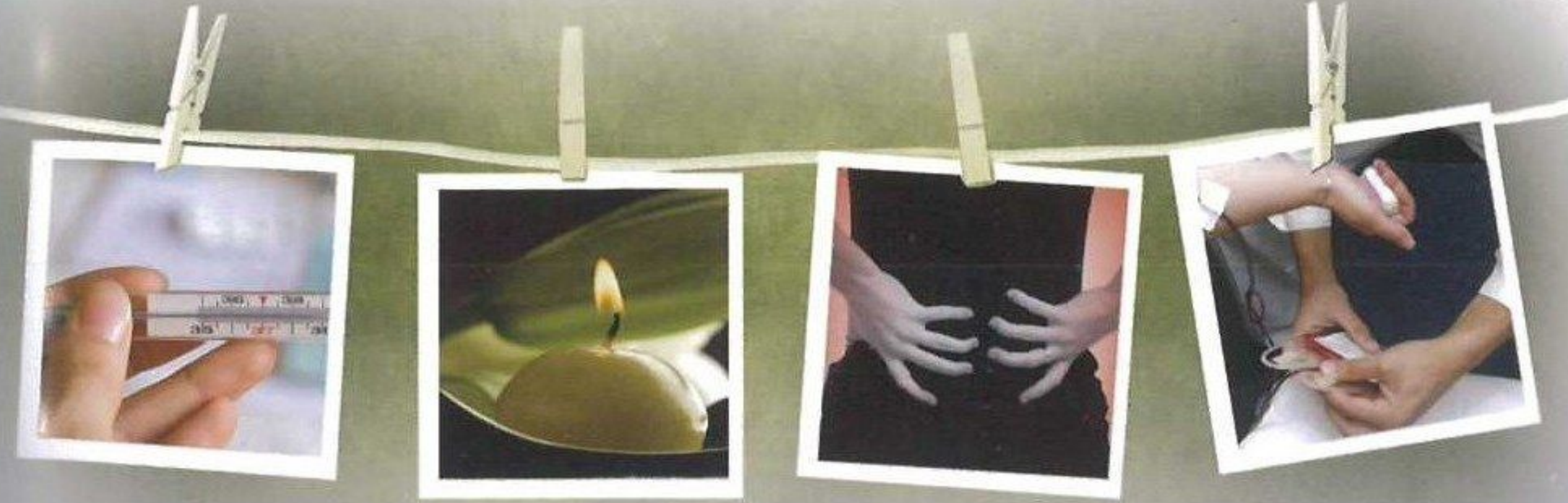
باب 5

حمل کے دوران میں عمومی مسائل اور ان کا حل

1 حمل کے دوران میں عمومی مسائل اور ان کا حل

حمل کے عمومی مسائل

اگرچہ حمل قدرتی امر ہے لیکن یہ ماں کے لیے آزمائش کی طرح ہے۔ حمل کے دوران میں عورت کے جسم کو کئی تبدیلیوں سے گزرنا پڑتا ہے۔ جسم میں مختلف ہارمون پیدا ہوتے ہیں جو ان تبدیلیوں کا باعث بنتے ہیں۔ حمل کے دوران درج ذیل مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے لیکن یہ ضروری نہیں کہ آپ کو ان تمام مسائل کا سامنا کرنا پڑے۔ ان مسائل کو علاج کے ذریعے مکمل طور پر ختم نہیں کیا جا سکتا۔ یہ مسائل دراصل حمل کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ حمل کا عرصہ مکمل ہونے پر بچے کی پیدائش کے فوراً بعد یہ مسائل خود بخود ختم ہو جاتے ہیں، تاہم مختلف اقدامات تکلیف کے کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

1 درجۂ حرارت میں اضافہ

حمل کے ابتدائی مراحل میں بعض اوقات ماں کے جسم کے درجۂ حرارت میں معمولی سا اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس پر پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ یاد رکھیں، حمل کے دوران میں معمولی بیماری، مثلاً نزلے یا بخار کے لیے کوئی بھی دوا کھانے سے پہلے اس بات کا اچھی طرح یقین کر لیں کہ یہ دوا آپ کے اور آپ کے بچے کے لیے بے ضرر ہے۔ عام

طور پر کھائی جانے والی بے ضرر دوائیں بھی حمل کے دوران میں خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں۔ حمل کے دوران میں ڈاکٹر حضرات کم سے کم دوائیں استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ بخار اور سر درد کے لیے Panadol (Paracetamol) محفوظ دوا ہے۔

2 تھکاوٹ کا احساس

حمل بڑی محنت طلب کیفیت ہے، اس لیے بہت سی خواتین حمل کے دوران میں بہت زیادہ تھکاوٹ محسوس کرتی ہیں، خاص طور پر حمل کے پہلے تین اور آخری دو یا تین مہینوں میں۔ تھکاوٹ کا انحصار ماں کی جسمانی صحت پر بھی ہوتا ہے۔ اگر اس کی جسمانی صحت اچھی ہے تو وہ تھکاوٹ کم محسوس کرے گی۔ لیکن تھکاوٹ کو کبھی نظر انداز مت کریں۔ جب بھی تھکاوٹ محسوس کریں، تھوڑا سا آرام کر لیں اور کوشش کریں کہ آپ کے پاؤں کا لیول باقی جسم سے تھوڑا اوپر ہو، مثلاً اگر آپ لیٹی ہوں تو پاؤں کے نیچے تکیہ رکھ لیں اور اگر کرسی پر بیٹھی ہوں تو پاؤں اسٹول پر رکھ لیں۔

3 پٹھوں کا کھچاؤ

حمل کے دوران میں بعض دفعہ پٹھوں کا کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے جس سے شدید درد ہوتا ہے۔ کھچاؤ عام طور پر پنڈلی اور پاؤں کے پٹھوں میں پیدا ہوتا ہے اور یہ خاص طور

پر رات کے وقت ہوتا ہے۔ اگر رات کو سونے کے دوران میں آپ کی ٹانگوں کے پٹھوں میں کھچاؤ پیدا ہو جائے تو فوراً کھڑی ہو جائیں یا ٹانگوں کو زور زور سے دبائیں، نیز روزانہ رات کو سونے سے پہلے ٹانگوں کا مساج کریں۔

اس کے علاوہ Knee Cap کے نام سے چوڑا گول ربڑ میڈیکل سٹور پر بآسانی دستیاب ہے، اسے رات کو سونے سے پہلے ٹانگوں میں پہن لیں۔

4 خون کی کمی

حاملہ خواتین میں خون کی کمی ہونا عام ہے۔ تھکاوٹ کی ایک بڑی وجہ خون کی کمی بھی ہے۔ ماں کے پیٹ میں بچہ ضرورت کے تمام اجزا ماں کے جسم سے حاصل کرتا ہے۔ یہ تمام اجزا بچے تک خون کے ذریعے سے پہنچتے ہیں۔ اگر ماں وہ تمام ضروری اجزا مناسب مقدار میں حاصل نہ کرے تو اس کے جسم میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یہ تمام اجزا عام طور پر خوراک کے ذریعے سے پورے نہیں ہوتے، اس لیے بہتر ہے کہ اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے ایسی گولیاں لیں جن میں وٹامن اور آئرن شامل ہوں تاکہ خون کی کمی پوری ہو سکے۔ Folic Acid (5mg) یا Pregnovate

ایک گولی روزانہ یا درج ذیل گولیاں استعمال کرسکتی ہیں:

1. آئرن کے لیے گولی: سینگوبیان کیپسول (Sangobion Capsule)
2. ملٹی وٹامنز کے لیے: ملٹی بیونٹا۔ایم کیپسول (Multibionta-Mcapsules)

(Multivitamins + minerals)

3. کیلشیم کے لیے: کیلسیڈین (Calcidine)

(Calcium carbonate 500mg)

اس کے علاوہ آپ ایسی گولیاں بھی استعمال کرسکتی ہیں جن میں آئرن ،ملٹی وٹامنز اورفولک ایسڈ (folic acid) اکٹھے موجود ہوں:

(Iron & vitamins & folic acid) ایک گولی روزانہ

5 بدہضمی اور معدے کی جلن

بدہضمی اور معدے کی جلن حمل کے آخری دور کی عام شکایت ہے۔ بچے کے جسم میں اضافے کی وجہ سے معدے پر دباؤ پڑتا ہے جس کی وجہ سے بدہضمی اور معدے میں جلن پیدا ہوتی ہے۔ درج ذیل اقدامات اس تکلیف کی کمی میں مددگار ثابت ہوسکتے ہیں:

- ایک دفعہ مکمل کھانا کھانے کے بجائے دن کے مختلف حصوں میں وقفے وقفے سے تھوڑا تھوڑا کھانا کھائیں۔
- کھانا کھانے کے دوران میں بالکل سیدھی ہوکر بیٹھیں۔اس سے معدے پر دباؤ میں کمی واقع ہوتی ہے۔
- مسالے دار اور تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔

- کھانا کھانے کے بعد سیر کریں۔
- بہت زیادہ دودھ پئیں۔ دودھ معدے کی جلن دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- رات کو سونے سے بالکل پہلے کچھ کھانے پینے سے پرہیز کریں۔
- زائد تکیے لگا کر سوئیں۔
- آپ معدے میں جلن کے لیے درج ذیل دوا استعمال کرسکتی ہیں:

گولیاں

جیلوسل (Gelusil) دو گولیاں بیک وقت یا

ٹرائسل (Trisil) دو گولیاں بیک وقت

(یہ گولیاں چوسنے کے لیے ہیں)

سیرپ

اگر آپ گولی کھانا پسند نہ کریں تو معدے کی جلن کے لیے مارکیٹ میں مختلف ذائقوں کے سیرپ بھی دستیاب ہیں:

1. Filmacid Forte Gel (اناناس فلیور) یا
2. Filmacid-M (پودینہ فلیور)

اگر معدے میں جلن محسوس ہو تو تھوڑا سا نمک چاٹ لیں لیکن ہائی بلڈ پریشر میں نمک کھانے سے پرہیز کریں۔

6 متلی اور کمزوری

متلی اور کمزوری حمل کی ایک بنیادی علامت ہے۔ تقریباً 80 فیصد خواتین حمل کے دوران میں متلی محسوس کرتی ہیں۔ متلی اور کمزوری صرف صبح کے وقت ہی محسوس نہیں ہوتی بلکہ یہ دن میں کسی بھی وقت محسوس ہو سکتی ہے۔ نیز آپ دن کے وقت متلی میں اضافہ بھی محسوس کر سکتی ہیں، خاص طور پر اگر آپ اکثر و بیشتر مناسب مقدار میں کھانا نہیں کھاتیں تو اس کی وجہ سے خون میں شوگر کی مقدار میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ متلی کی کیفیت عام طور پر چودھویں سے سولھویں (14-16) ہفتے کے دوران میں دور ہو جاتی ہے۔ متلی کی کیفیت میں آپ اگرچہ بہت بُرا محسوس کرتی ہیں لیکن یہ آپ کے بچے کی صحت کے لیے اچھی ہے۔ ریسرچ سے یہ ثابت ہوا ہے کہ متلی کی کیفیت اس بات کا ثبوت ہے کہ آپ کے بچے کو خوراک کے تمام ضروری اجزا مناسب مقدار میں پہنچ رہے ہیں۔

متلی کم کرنے کے اقدامات

آپ کی متلی کی کیفیت اگرچہ بچے کے لیے مفید ہے لیکن متلی کم کرنے کے اقدامات کا کوئی نقصان نہیں۔ درج ذیل اقدامات متلی کم کرنے کے لیے کارآمد ہیں:

1. اگر آپ صبح کے وقت متلی محسوس کرتی ہیں تو بہتر ہے کہ اٹھتے وقت بستر سے آہستہ آہستہ نکلیں۔
2. ناشتے میں خشک چیز، مثلاً بسکٹ کھالیں۔
3. بہت زیادہ مائع چیزیں پئیں، مثلاً: پانی، شربت اور جوس وغیرہ۔
4. بازار میں دستیاب کولا مشروبات بھی متلی دور کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

- ایک دفعہ مکمل کھانا کھانے کے بجائے دن کے مختلف حصوں میں وقفے وقفے سے تھوڑا تھوڑا کھانا کھالیں۔
- جس خوراک یا خوشبو سے آپ متلی محسوس کرتی ہیں، اس سے دور رہیں۔
- ریسرچ سے یہ ثابت ہوا ہے کہ ادرک متلی دور کرنے میں مفید ہے، اس لیے خوراک میں ادرک کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ ادرک کا ٹکڑا کچا چبالیں یا اس کا قہوہ بنا کر پی لیں تو یہ متلی روکنے کے لیے بہترین ہے۔ حمل کے دوران میں متلی روکنے کے لیے ڈاکٹروں کی تجویز کردہ مقدار تقریباً ایک گرام ادرک روزانہ ہے۔
- بہت زیادہ آرام کریں۔
- ایسے کپڑے پہننے سے اجتناب کریں جو آپ کی کمر کے گرد تنگ ہوں۔

نوٹ:

اگر آپ بہت زیادہ متلی محسوس کریں اور غذا معدے میں نہ ٹھہرے تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں کیونکہ آپ کے جسم میں پانی کی کمی ہو سکتی ہے۔

7 چھاتیوں کی بڑھوتری اور سختی

جوں جوں وقت گزرتا جائے گا، آپ کی چھاتیوں کے سائز میں اضافہ ہوتا جائے گا اور آپ ان میں سختی محسوس کریں گی۔ دوسرے ماہ کے بعد ان میں سے تھوڑے سے دودھ کا بھی اخراج ہو سکتا ہے۔ ایسی حالت میں آپ آرام دہ سینہ بند (Bra) استعمال کریں اور کسی کپڑے کو نیم گرم پانی میں ڈبو کر مساج کریں۔

حمل کے دوران میں سرِ پستان (Nipple) کے سائز میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے اور ان کا رنگ بھی مزید گہرا ہو جاتا ہے۔ بہتر ہے کہ آپ روزانہ کسی اچھی سی کریم سے سر پستان کا مساج کریں تاکہ ان کی جلد مضبوط ہو اور جب بچے کو دودھ پلانے کا وقت آئے تو وہ زخمی نہ ہوں۔ اگر آپ کے سر پستان چھوٹے اور اندر کی طرف مڑے ہوئے ہوں تو بچے کی پیدائش سے کچھ ماہ پہلے روزانہ انھیں تھوڑی دیر کے لیے باہر کی طرف کھینچیں تاکہ نومولود کو دودھ پلاتے وقت کسی پریشانی کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

8 بار بار پیشاب کی حاجت اور پسینہ

حمل کے ابتدائی مراحل میں، خاص طور پر حیض آنے کی تاریخوں میں آپ اپنے رحم میں بھاری پن محسوس کر سکتی ہیں۔ اس کی وجہ رحم میں خون کی نالیوں کا پھیلاؤ اور خون کی گردش میں اضافہ ہے، اِس لیے آپ کو بار بار پیشاب کی حاجت محسوس ہوتی ہے۔ یہ کیفیت خاص طور پر حمل کے آخری ماہ میں ہوتی ہے جب بچہ ماں کی پیشاب کی تھیلی پر دباؤ ڈالتا ہے۔ حمل کے دوران میں آپ عام دنوں کی بہ نسبت زیادہ پسینہ محسوس کر سکتی ہیں کیونکہ حمل کی وجہ سے آپ کے جسم کے تمام کاموں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس لیے روزانہ نہانا آپ کے لیے فائدہ مند ہو سکتا ہے۔

چند مفید مشورے

- اگر آپ کو رات کے وقت کئی بار پیشاب کی حاجت محسوس ہو تو رات کو سونے سے پہلے پانی پینا چھوڑ دیں۔

- اگر آپ پیشاب کرنے کے دوران میں آگے پیچھے ہلنا شروع کر دیں تو اس سے پیشاب کی تھیلی پر بچے کے دباؤ میں کمی ہو جاتی ہے۔ یوں آپ اسے اچھی طرح خالی کر سکتی ہیں کیونکہ ایک دفعہ اچھی طرح پیشاب کر لیں گی تو آپ کو بار بار پیشاب کرنے کی ضرورت پیش نہیں آئے گی۔
- اگر آپ کو پیشاب کے دوران میں درد یا خون کی آمیزش محسوس ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں کیونکہ آپ کو انفیکشن ہو سکتا ہے۔

9 دورانِ حمل قبض

بعض مائیں حمل کے دوران میں قبض کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اس کی وجہ بڑھتے ہوئے بچے کا آنتوں پر دباؤ ہوتا ہے۔

قبض میں کمی کے لیے درج ذیل ہدایات پر عمل کریں:

- ریشہ دار غذائیں کھائیں، مثلاً: گندم سے بنی ہوئی چیزیں، تازہ پھل اور سبزیاں وغیرہ۔
- دن میں تقریباً آٹھ گلاس پانی پئیں۔
- رات کے وقت چہل قدمی ضرور کریں۔
- اگر آپ کو بہت زیادہ قبض ہو تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں کیونکہ قبض ہی بواسیر کا باعث ہے اور قبض میں کمی ہی بواسیر سے بچنے کا طریقہ ہے۔
- قبض کے لیے آپ کریمافین (Cremaffin) سیرپ یا کانسپک (Conspic) قطرے پی سکتی ہیں۔

10 سوجن

حمل کے دوران میں ہاتھوں اور پاؤں پر تھوڑی سی سوجن عام بات ہے کیونکہ جسم میں عام دنوں کی بہ نسبت زیادہ پانی ہوتا ہے۔ اگر آپ کے وزن میں ہر ہفتے 500 گرام (آدھا کلو) سے زیادہ کا اضافہ ہو تو اس کا مطلب ہے کہ جسم میں پانی کی مقدار میں بہت زیادہ اضافہ ہو رہا ہے، اس لیے فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ درج ذیل اقدامات سوجن کم کرنے کے لیے کارآمد ہیں:

- زیادہ دیر کھڑی رہنے سے گریز کریں۔
- آرام دہ جوتے پہنیں۔
- پاؤں کو تھوڑی دیر کے لیے گرم پانی میں ڈبو کر رکھیں۔
- جتنا ممکن ہو پاؤں کو اُوپر رکھیں۔
- رات کو سوتے ہوئے پاؤں کے نیچے تکیہ رکھیں۔

11 پاؤں کے تلوے گرم محسوس ہونا

حمل کے دوران میں پاؤں کے تلوے گرم اور جلتے ہوئے محسوس ہوتے ہیں، اس لیے درج ذیل اقدامات مفید ہیں:

خشک دھنیا پیس کر ہم وزن مصری ملا کر کھائیں یا سبز دھنیا گھوٹ کر مصری ملا کر

پیئیں، اس سے جسم کی گرمی کا اثر زائل ہو جائے گا۔

- دن میں کچھ دیر کے لیے پاؤں ٹھنڈے پانی میں ڈبو کر رکھنے سے بھی آرام محسوس ہوتا ہے۔
- پاؤں پر مہندی لگانے سے بھی تکلیف میں کمی ہو سکتی ہے۔

12 کمر کا درد

حمل کے دوران میں تقریباً 50 فیصد خواتین کمر کا درد محسوس کرتی ہیں۔ دراصل آپ کے بچے کا سارا وزن کمر نے اُٹھا رکھا ہوتا ہے۔ جوں جوں بچے کے وزن میں اضافہ ہوتا ہے، کمر کے پٹھوں کو بہت زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ یوں کمر میں درد ہوتا ہے۔

مفید اقدامات

- چپٹے، یعنی بغیر ایڑی کے جوتے پہنیں۔
- کمر کی اونچائی کے برابر سطح پر کام کریں۔
- جب بھی بیٹھیں، کمر ہمیشہ سیدھی ہو۔ بہتر ہے کہ کمر کے پیچھے کشن لگا لیں۔ یہ آپ کو سہارا بھی دے گا اور درد سے نجات بھی۔
- کرسی پر بیٹھیں ہوں تو یہ ضرور دیکھ لیں کہ کرسی کی پشت بالکل سیدھی ہے۔ اس کے بازو بھی ہیں۔ اور جب آپ بیٹھیں تو پاؤں چھوٹے اسٹول پر رکھ لیں۔
- کرسی پر بیٹھیں تو ٹانگ پر ٹانگ رکھ کر نہ بیٹھیں کیونکہ یہ کمر کے درد میں اضافے کا باعث بن سکتا ہے۔

- چلتے ہوئے بالکل سیدھا چلیں اور یقین کر لیں کہ کمر آگے جھکی ہوئی نہیں۔
- اوندھا سونے سے گریز کریں۔ اگر کروٹ کے رخ لیٹیں تو ایک تکیہ دونوں ٹانگوں کے درمیان رکھیں۔ اگر سیدھا سوئیں تو گھٹنوں کے نیچے تکیہ رکھ لیں۔
- زیادہ دیر کھڑی رہنے سے گریز کریں۔

13 بواسیر

جوں جوں بچے کے وزن میں اضافہ ہوتا ہے، مقعد پر اس کے دباؤ میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ یوں مقعد کے اردگرد کی نالیوں میں سوجن پیدا ہو جاتی ہے جس سے وہاں درد، خارش اور بواسیر ہو سکتی ہے۔ بواسیر کی ایک بڑی وجہ قبض بھی ہے۔ اگر آپ کو اوپر دی گئی صورتِ حال درپیش ہے تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں، یہ کیفیت بچے کی پیدائش کے بعد ختم ہو جائے گی۔

مفید مشورے

- ریشہ دار خوراک کھائیں، مثلاً: گندم سے بنی ہوئی چیزیں، تازہ سبزیاں اور پھل وغیرہ۔
- بہت زیادہ پانی پییں تاکہ قبض دور ہو۔ بواسیر میں قبض مزید بگاڑ پیدا کر سکتی ہے۔
- برف کی ٹکور بھی کارآمد ہے۔
- بواسیر کے مسّے باہر کی طرف ہیں تو بہتر ہے کہ آپ اپنی انگلی پر ویسلین لگا کر انھیں اندر کی طرف دھکیل دیں کیونکہ اگر وہ باہر رہیں گے تو آپ کے لیے زیادہ تکلیف کا باعث بنیں گے۔

14 سر درد

سر درد عام طور پر ہارمون کی تبدیلی، تھکاوٹ، ٹینشن اور بھوک کی وجہ سے ہوتا ہے۔

سر درد سے بچاؤ کے لیے اقدامات

- بعض اوقات سر درد خون میں شوگر کی کمی سے ہوتا ہے، اس لیے ہمیشہ مناسب مقدار میں اور صحیح وقت پر کھانا کھائیں۔
- پانی زیادہ پییں کیونکہ پانی کی کمی کی وجہ سے بھی سر درد ہو سکتا ہے۔
- بہت تیز روشنی اور شور شرابے سے بچیں۔
- آرام کریں لیکن بہت زیادہ نہیں۔ بہت زیادہ آرام بھی سر درد میں اضافے کا باعث بن سکتا ہے۔
- اندھیرے اور پرسکون کمرے میں دس سے پندرہ منٹ تک اپنے پاؤں اوپر کر کے لیٹنے سے بھی سر درد میں کمی ہو سکتی ہے۔
- ایک لیموں کاٹ لیں۔ اس کے قتلوں کا رس چوسنے سے بھی سر درد میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔
- حمل کے دوران میں کسی بھی قسم کی دوا کھانے سے پہلے اس بات کی تسلی کر لیں کہ یہ دوا آپ کے بچے کی صحت کے لیے مضر نہیں۔
- ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ پیراسیٹا مول (Paracetamol) یا پیناڈول (Panadol) حمل کے دوران میں استعمال کے لیے محفوظ دوا ہے، اس لیے آپ اسے سر درد کے لیے استعمال کر سکتی ہیں۔

- سر میں جس جگہ درد ہو وہاں لونگ کا تیل ملیں۔
- نیم گرم پانی میں نمک ملا کر اس میں دونوں پاؤں رکھ لیں۔ دس منٹ میں آرام ملے گا۔

نوٹ:

حمل کے دوران میں تھوڑا بہت سر درد عام سی بات ہے، تاہم کبھی کبھی ہونے والا شدید درد نارمل نہیں ہوتا۔ اس لیے اگر آپ سر میں شدید درد محسوس کریں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

15 پیٹ کا درد

پیٹ کا تھوڑا بہت درد حمل کی عام شکایت ہے۔ بعض اوقات پیٹ کا درد کسی مسئلے کی پیش گوئی بھی ہوسکتا ہے لیکن یہ ضروری نہیں۔

پیٹ میں گیس

حمل کے دوران میں مختلف قسم کے ہارمون کی وجہ سے ہاضمے کا عمل سست ہو جاتا ہے۔ بڑھتا ہوا بچہ بھی معدے اور آنتوں پر دباؤ ڈالتا ہے۔ یوں گیس کا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ گیس اور معدے کی جلن کے لیے آپ سیمیلون (Similone) سیرپ یا جیلوسل پلس (Gelusil - Plus, Chewable Tablets) یا سمیتھیکون (Simethicone) کھا سکتی ہیں۔

قبض کی شکایت

پیٹ درد کی ایک بڑی وجہ قبض ہے جو آپ کی مقعد پر بڑھتے ہوئے بچے کے دباؤ کی وجہ سے ہوتی ہے۔

معدے پر بچے کا دباؤ

معدہ پسلیوں کے بالکل نیچے ہوتا ہے۔ بڑھتا ہوا بچہ آپ کے معدے پر بہت زیادہ دباؤ ڈالتا ہے۔ یوں بعض اوقات معدے میں درد محسوس ہوتا ہے۔ یہ درد عموماً تیسری سہ ماہی (3rd Trimester) کے دوران میں ہوتا ہے۔

جب کبھی آپ معدے میں درد محسوس کریں تو فوراً لیٹ جائیں۔ یہ درد بیٹھنے کی حالت میں زیادہ محسوس ہوتا ہے اور آرام کرنے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اگر آپ بیٹھی کھانا کھا رہی ہوں تو بہتر ہے کہ بالکل سیدھی بیٹھ کر کھائیں، اس طرح معدے پر دباؤ میں کمی ہوگی۔ بہت دیر تک کھڑا رہنے یا بغیر سہارے کے بیٹھنے سے گریز کریں۔

جب بھی بیٹھیں، کمر کے پیچھے تکیہ لگا لیں۔

پیٹ میں غلط لہریں پیدا ہونا (False Labor)

یہ لہریں عموماً تیسری سہ ماہی کے دوران میں پیدا ہوتی ہیں۔ بچہ پیدا ہونے سے خاصا عرصہ پہلے ماں کے پیٹ میں پیدائش کے جیسی بے قاعدہ سی لہریں پیدا ہونے لگتی ہیں لیکن اس کا مطلب بچے کی پیدائش کا وقت نہیں ہوتا۔

فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں

درج ذیل نشانیاں کسی بھی پیچیدگی کا پیش خیمہ ہوسکتی ہیں، لہٰذا اگر آپ ان میں سے کوئی بھی علامت محسوس کریں تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں:

- پہلے ماہ کے دوران میں پیٹ میں درد یا سختی محسوس کریں، اندام نہانی (vagina) سے خون آئے، جسم میں ایسا درد جو کام کرنے کے دوران میں بڑھ جائے، چکر آئیں اور کندھوں میں درد محسوس ہو۔
- دوسری یا تیسری سہ ماہی کے دوران میں درج ذیل نشانیاں محسوس کریں، مثلاً: اندام نہانی سے نکلنے والے مادے میں بہت زیادہ اضافہ ہو، خون آئے، کمر میں ہلکا درد اور کولھے کے علاقے میں دباؤ محسوس ہو۔
- دوسری یا تیسری سہ ماہی کے دوران میں بچے دانی میں سختی محسوس ہو، کمر میں درد اور بہت تیز تیز لہریں محسوس ہوں۔
- دوسری یا تیسری سہ ماہی کے دوران میں بلڈ پریشر بہت زیادہ ہو، چہرے اور ہاتھوں پر بہت زیادہ سوجن ہو۔

- پیشاب کے دوران میں جلن یا خون کی آمیزش ہو، ناف کے نیچے والے علاقے میں درد محسوس ہو، کمر میں درد محسوس ہو، متلی یا اُلٹی آئے، پیشاب نہ ہونے کے باوجود پیشاب کی حاجت محسوس ہو اور بخار ہو جائے۔

16 اندام نہانی سے نکلنے والا مادہ (Vaginal Discharge)

حمل کے دوران تقریباً تمام خواتین کو آگے کی راہ (اندام نہانی) سے سفید رنگ کا مادہ نکلتا ہے جو بغیر بو کے یا ہلکی سی بو کا ہوتا ہے۔ یہ حیض سے پہلے نکلنے والے مادے کی طرح ہوتا ہے لیکن اس کی مقدار اُس سے زیادہ ہوتی ہے۔ حمل کے آخری دنوں میں لیس دار مادہ نکلنا شروع ہو جاتا ہے جس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ بچے کی پیدائش قریب ہے۔ اس حالت میں ہمیشہ اپنی شرمگاہ کو صاف ستھرا رکھیں۔ صفائی کے لیے صرف سادہ پانی استعمال کریں۔

انفیکشن کی 4 علامات

مادے کا رنگ اگر مختلف ہو اور اس میں سے گندی بو آتی ہو یا شرمگاہ سرخ ہو جائے یا اس پر خارش ہو تو آپ کو انفیکشن ہوسکتا ہے۔ کوئی بھی غیر معمولی بات محسوس کریں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

اگر آپ کو انفیکشن ہے تو

انفیکشن ہونے کی صورت میں بہت زیادہ پانی پئیں کیونکہ پانی انفیکشن دور کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے کوئی کریم استعمال کر لیں۔ ڈاکٹر عام طور پر اندام نہانی میں رکھنے کے لیے گولیاں دیتے ہیں جنھیں رات کے وقت سونے سے کچھ دیر پہلے رکھا جاتا ہے۔ یہ گولیاں اندام نہانی میں جا کر گُھل جاتی ہیں۔ دوا کو اندام نہانی میں رکھنے کے لیے پلاسٹک کا مخصوص چمچ پیکٹ میں موجود ہوتا ہے۔

انفیکشن کی صورت میں اندام نہانی (vagina) میں رکھی جانے والی گولیاں

17 اندام نہانی سے خون نکلنا Vaginal Bleeding

حمل شروع ہونے کے فوراً بعد حیض آنا بند ہو جاتا ہے، تاہم بعض خواتین کے حمل کے پہلے دو ماہ کے دوران میں ماہواری کی تاریخوں میں خون کے چند قطرے نکل سکتے ہیں۔ یہ نارمل شے ہے، اس لیے اس سے خوفزدہ ہونے کی ضرورت نہیں حمل کے آخری ایام میں تھوڑا سا خون نکلنا بچے کی پیدائش کی نشانی ہوسکتا ہے۔ اس کے علاوہ کسی بھی قسم کا خون نکلنا پیچیدگی کی علامت ہے، لہٰذا جب بھی خون نکلتا دیکھیں فوراً اپنی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

18 ناک سے خون آنا

حمل کے دوران میں بعض خواتین کی ناک سے کبھی کبھار خون آ سکتا ہے۔

درج ذیل اقدامات خون کو روکنے میں مفید ہیں:

- ناک کو زور سے دبائیں اور سر نیچے کی طرف جھکا لیں۔
- سر اور ناک پر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔
- خون کی مقدار معمولی ہے تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔
- سِرکے میں روئی بھگو کر سونگھیں، ناک سے خون آنا بند ہو جائے گا۔

19 کھچاؤ کے نشانات Stretch Marks

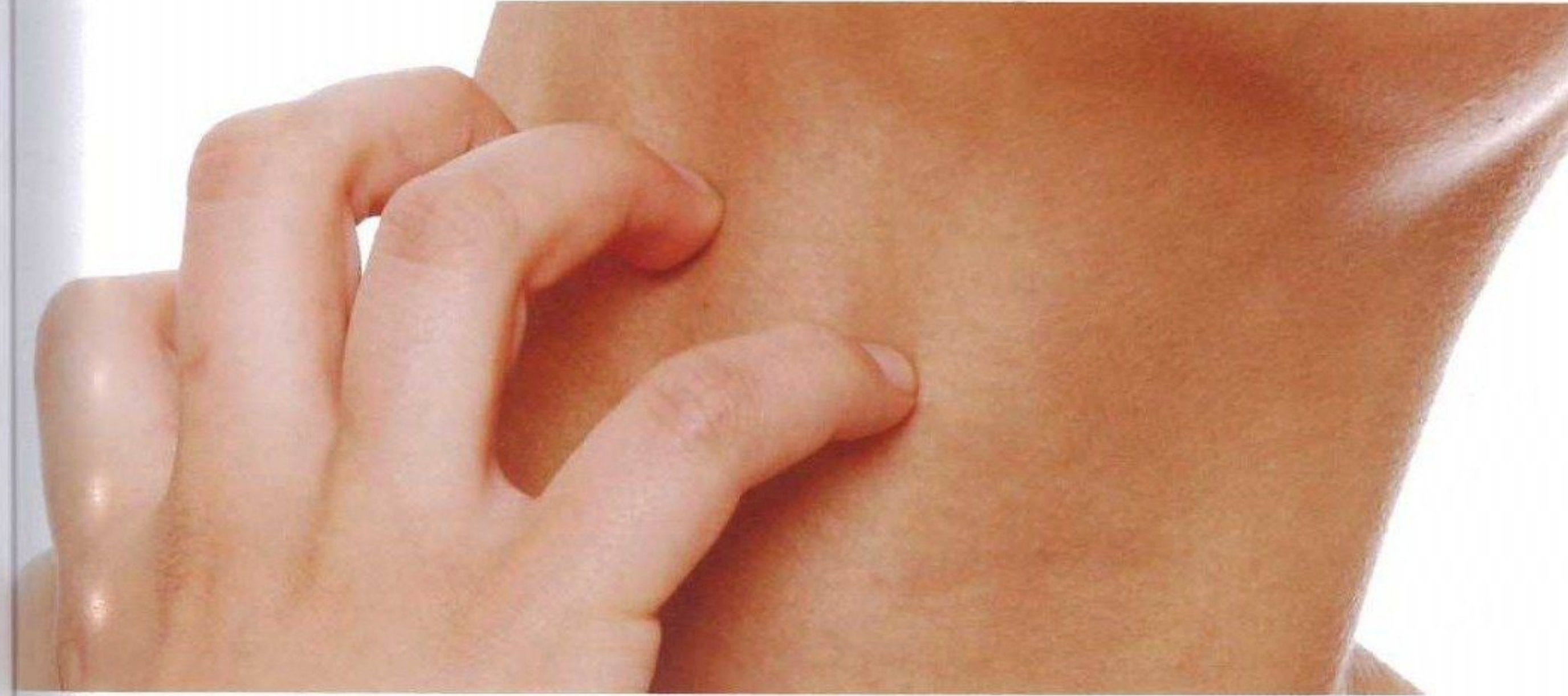
حمل کے دوران میں عورت کے جسم کا رنگ گہرا ہو جاتا ہے۔ پیٹ پر ناف کے نیچے گہرے بھورے رنگ کی لکیر بھی اُبھر آتی ہے۔ چہرے پر بھورے رنگ کے نقطے یا چھائیاں بھی نمودار ہوتی ہیں۔ یہ تمام چیزیں عام طور پر بچے کی پیدائش کے بعد دور ہو جاتی ہیں۔

ماں کا پیٹ بڑھنے کے ساتھ ساتھ جلد میں کھچاؤ پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ پیٹ کی جلد پر بھورے رنگ کی لکیریں اور نشانات پڑ جاتے ہیں۔ یہ نشانات چھاتیوں اور ٹانگوں پر بھی ہو سکتے ہیں۔ بچے کی پیدائش کے بعد ان نشانات میں کمی ہو جاتی ہے۔

آپ حمل کی آخری سہ ماہی کے دوران میں کوئی اچھی سی کریم اپنے پیٹ پر لگا سکتی ہیں، اس سے آپ کی جلد نرم و ملائم ہوگی اور کھچاؤ کے نشانات کم کرنے میں مدد ملے گی۔ کوکو بٹر کریم بچے کی پیدائش کے بعد نشانات دور کرنے کے لیے اچھی کریم ہے۔ اگر اس میں وٹامن E، کولاجن (Collagen) اور ایلاسٹن (Elastin) شامل ہوں تو بہت ہی اچھا ہے۔

Cocobutter cream (elastin, collagen & vitamin-E) بآسانی دستیاب ہے۔ اس کے علاوہ ایک کیلے کا پیسٹ بنا کر 15 منٹ کے لیے پیٹ پر لگائیں، پھر اسے دھولیں۔

20 پیٹ یا پورے جسم پر خارش

دورانِ حمل خاص طور پر آخری سہ ماہی میں عموماً خارش کی شکایت ہوتی ہے کیونکہ حاملہ عورت کی جلد کو خون کی فراہمی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ خارش عام طور پر پیٹ پر کھچاؤ والی جگہ پر ہوتی ہے۔ بعض اوقات یہ خارش پورے بدن پر بھی ہو سکتی ہے۔ خارش عموماً رات کے وقت زیادہ ہوتی ہے۔

خارش کم کرنے کے لیے اقدامات

- خارش محسوس ہو تو جلد کو ہرگز نہ کھجائیں کیونکہ جلد کو کھجانے سے خارش میں اضافہ ہوتا ہے۔

- کوئی بھی لوشن (خاص طور پر کیلامین (Calamine) جو میڈیکل سٹور پر بآسانی دستیاب ہے) فریج میں رکھ لیں۔ جب بھی خارش محسوس ہو، اسے متاثرہ جگہ پر مل لیں۔
- تنگ کپڑے پہننے سے گریز کریں۔
- پیٹ کی جلد کھچاؤ کی وجہ سے نازک ہو جاتی ہے، اس لیے زیادہ کھجانے سے پیٹ کی جلد پھٹ جانے کا خدشہ ہوتا ہے۔
- خارش میں نہانا بھی مفید ثابت ہو سکتا ہے۔
- جب بھی خارش محسوس ہو، تھوڑی دیر چہل قدمی کر لیں۔ اس طرح آپ کا دھیان خارش کی طرف سے ہٹ جائے گا۔

21 نیند کی کمی

حمل کے دوران میں اکثر خواتین نیند کی کمی کا شکار ہوتی ہیں یا بہت بے چینی کی نیند اور عجیب و غریب خوابوں کی شکایت کرتی ہیں۔ اگر آپ کو یہ صورتِ حال درپیش ہے تو پریشان ہونے کی کوئی بات نہیں، یہ سب نارمل ہے۔

پُرسکون نیند کے لیے اقدامات

- اگر آپ کروٹ کے رخ لیٹیں اور ایک تکیہ پیٹ کے نیچے اور دوسرا ٹانگوں کے درمیان رکھ لیں تو یہ عمل آپ کو پرسکون نیند کے لیے مدد دے سکتا ہے۔
- دماغ کو پریشان کن سوچوں سے دور رکھیں اور پرسکون رہنے کی کوشش کریں۔
- بستر پر لیٹ کر آپ صرف یہ سوچیں کہ آپ کو نیند آ رہی ہے اور آپ سونا چاہتی ہیں۔

- اگر آپ کی ٹانگوں کے پٹھوں میں کھچاؤ پیدا ہو گیا ہے تو فوراً کھڑی ہو جائیں، اس سے کھچاؤ دور ہو جائے گا۔

22 بلڈ پریشر

حمل کے دوران میں بلڈ پریشر پر نظر رکھنا انتہائی ضروری ہے۔ بہت کم یا بہت زیادہ بلڈ پریشر ماں اور بچہ دونوں کی جان کے لیے خطرناک ثابت ہوسکتا ہے۔ مہینے میں کم از کم ایک دفعہ اپنا عمومی معائنہ (Normal Checkup) ضرور کرائیں۔ اگر آپ محسوس کریں کہ بلڈ پریشر میں ہر ماہ بہت زیادہ اضافہ ہو رہا ہے تو بہتر ہے کہ ہر ماہ پیشاب میں پروٹین کا ٹیسٹ ضرور کرائیں۔ اگر بلڈ پریشر میں ہر ماہ تھوڑا سا اضافہ ہو رہا ہے اور پیشاب میں پروٹین نہیں ہے تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ لیکن اگر بلڈ پریشر میں بہت زیادہ اضافہ ہو رہا ہے، پاؤں، کہنیوں اور چہرے پر بہت زیادہ سوجن ہے اور پیشاب میں پروٹین بھی موجود ہے تو یہ مسئلہ بڑی پیچیدگی کی علامت ہوسکتا ہے۔ اگر آپ کے بلڈ پریشر میں اضافہ قابو سے باہر ہے تو یہ آپ کی اور آپ کے بچے کی جان کے لیے خطرناک ہے، اس لیے عام طور پر ڈاکٹر حضرات آپ کی یا آپ دونوں کی جان بچانے کے لیے پیدائش کے وقت سے پہلے ہی آپریشن کر کے بچے کی پیدائش کی کوشش کرتے ہیں۔

بلڈ پریشر سے پیچیدگی کے خطرات

درج ذیل صورتوں میں خواتین کو بلڈ پریشر سے پیچیدگی کے خطرات زیادہ ہیں:

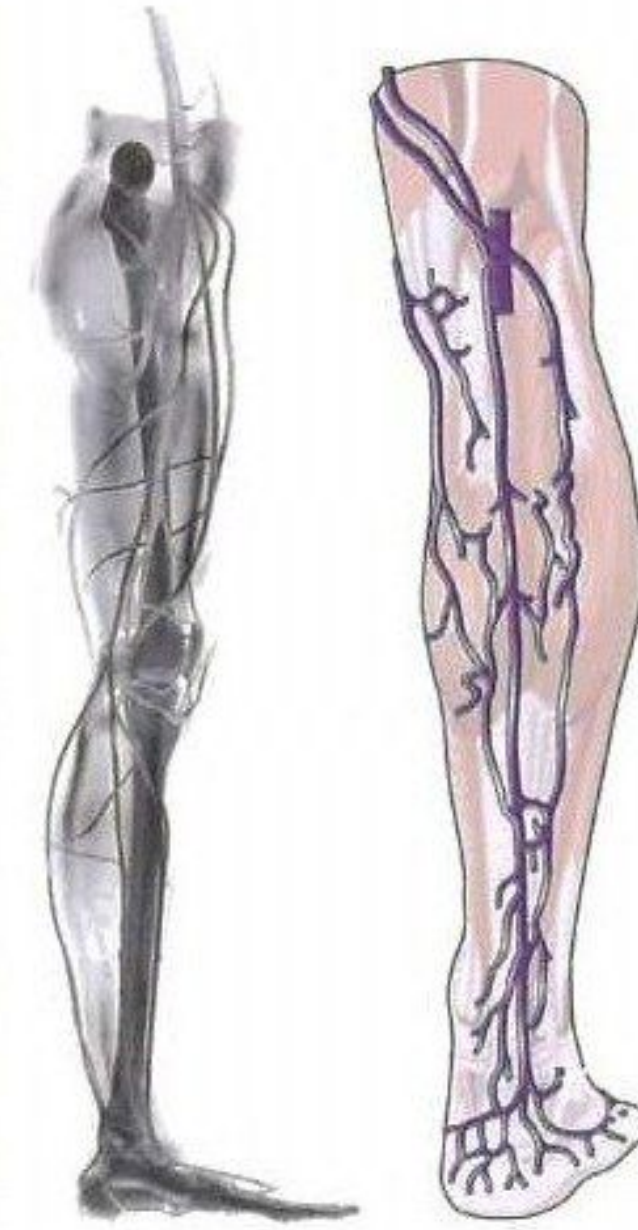
- وہ خواتین جنھیں حمل سے پہلے ہائی بلڈ پریشر (Hypertension) کی بیماری ہے۔
- جنھیں شوگر (ذیابیطس) ہے۔
- جن کے خاندان میں بلڈ پریشر کی بیماری موجود ہے۔
- جن کے ہاں جڑواں بچوں کی پیدائش متوقع ہے۔
- جن کی عمر 21 سال سے کم یا 35 سال سے زائد ہے۔
- جنھیں گردوں کی بیماری ہے۔

بلڈ پریشر کم کرنے کے لیے اقدامات

- ہر ماہ باقاعدگی سے اپنا عمومی معائنہ کرائیں۔ اس سے آپ کو بلڈ پریشر میں ماہانہ اضافے کے بارے میں معلوم ہو گا اور آپ حمل کے آغاز ہی سے بلڈ پریشر کم کرنے کے لیے اقدامات کر سکیں گی۔
- بغیر نمک یا بہت کم نمک والا کھانا کھائیں۔
- تلی ہوئی مرچ مسالوں والی اور بازاری اشیاء کھانے سے پرہیز کریں۔
- دن میں تقریباً آٹھ گلاس پانی پئیں۔
- بستر پر لیٹتے ہوئے بائیں کروٹ لیٹیں، اس سے خون کی اہم نالیوں پر بچے کا دباؤ کم ہو گا۔
- دن میں کئی دفعہ اپنے پاؤں تھوڑی دیر کے لیے دیوار کے سہارے اوپر کی

طرف رکھیں۔

- کیفین والی چیزیں، مثلاً: چائے، کافی وغیرہ پینے سے پرہیز کریں۔

23 ٹانگوں کی پھولی ہوئی رگیں (Varicose Veins)

حمل کے دوران میں پیٹ اور ٹانگوں میں خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے۔ اس خون کی واپسی کا عمل سست ہوتا ہے۔ خون ٹانگوں میں جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے ٹانگوں کی رگیں پھول جاتی ہیں۔ ان رگوں کو varicose veins کہتے ہیں۔

انسدادی اقدامات

- بہت دیر تک کھڑی رہنے سے پرہیز کریں۔
- دن میں تھوڑی دیر کے لیے ٹانگیں دیوار کے سہارے اوپر کی جانب رکھیں۔
- صبح بستر سے نکلنے کے بعد ٹانگوں میں گول ربڑ (Knee cap) پہن لیں، اس سے varicose veins میں افاقہ ہوگا۔
- رات کو سونے سے پہلے ٹانگوں کا مساج کر لیں۔

22 ٹانگوں میں بے چینی

حمل کے دوران میں بیشتر خواتین رات کو سوتے وقت ٹانگوں میں بے چینی محسوس کرتی ہیں۔

چند مفید مشورے

ایک چوڑی پٹی لیں جو لمبائی میں دو سے اڑھائی میٹر ہو یا ایک دوپٹہ لے لیں اور اسے ٹانگ کے اردگرد اس قدر کس کر باندھیں کہ آپ کو ٹانگوں میں خون رکتا ہوا محسوس ہو۔ تقریباً پانچ منٹ بعد جب آپ محسوس کریں کہ آپ اسے مزید برداشت نہیں کر سکتیں تو پٹی کھول دیں۔ اس سے آپ ٹانگوں کی بے چینی میں واضح فرق محسوس کریں گی۔

جب بھی آپ ٹانگوں میں بے چینی محسوس کریں، یہ طریقہ استعمال کر سکتی ہیں۔

- گول ربڑ (Knee cap) بھی ٹانگوں کی بے چینی میں کارآمد ہے۔ جب بھی ٹانگوں میں بے چینی محسوس ہو، اسے پہن لیں۔
- ٹانگوں میں بے چینی عموماً جسم میں فولاد (Iron) کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے، اس لیے آپ ڈاکٹر کے مشورے سے فولاد کی کمی دور کرنے کے لیے گولیاں استعمال کر سکتی ہیں۔

باب 6
حمل کے دیگر مسائل

1 حمل کے دوران میں ازدواجی تعلقات

جسمانی تعلقات اور پرہیز

حمل کے دوران میں آپ جسمانی تعلقات جاری رکھ سکتی ہیں۔ ہاں اگر ڈاکٹر نے آپ کو کسی وجہ سے منع کر رکھا ہے تو پرہیز کریں۔ حمل کے دوسرے اور تیسرے ماہ میں آپ اپنی ماہواری کے معمول کی تاریخوں میں جسمانی تعلقات سے پرہیز کریں کیونکہ ان دنوں میں حمل گرنے کے خطرات عام دنوں کی بہ نسبت زیادہ ہوتے ہیں۔

عام طور پر حمل کے شروع کے چند ماہ میں خواتین بہت زیادہ تھکاوٹ اور کمزوری محسوس کرتی ہیں جس کی وجہ سے وہ جسمانی تعلقات کی خواہش نہیں رکھتیں۔ حمل کے دوران میں جسمانی تعلقات اس لحاظ سے اچھا تجربہ ہوتا ہے کہ آپ کو کسی بھی قسم کی احتیاطی گولیاں اور ٹیکے وغیرہ استعمال نہیں کرنے پڑتے۔

حمل کے آخری مہینوں میں بچے کی صحت پر جسمانی تعلقات کا کوئی اثر نہیں پڑتا۔ اگر آپ بہتر محسوس کریں تو جب تک چاہیں جسمانی تعلقات جاری رکھ سکتی ہیں حتیٰ کہ آخری ماہ میں بھی۔ بعض خواتین کو حمل کے آخری چند ماہ میں جسمانی تعلقات کے دوران میں یا جسمانی تعلقات کے بعد اندام نہانی (vagina) میں یا اس کے آس پاس درد محسوس ہوتا ہے۔ اس میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں، یہ نارمل ہے۔ ایسی صورتِ حال میں بہتر ہے کہ آپ طویل وقفے سے مجامعت کریں۔

بعض خواتین جن کے ہاں چھوٹے آپریشن سے بچہ ہوا ہو انھیں زخم ٹھیک ہونے کے باوجود شروع شروع میں جسمانی تعلقات کے دوران میں درد محسوس ہو سکتا ہے لیکن پریشان ہونے کی ضرورت نہیں، ایسی صورتِ حال بہت جلد ٹھیک ہو جاتی ہے۔

ازدواجی تعلقات کی ممانعت یا احتیاط

آپ کی ڈاکٹر مناسب سمجھے تو وہ آپ کی اور آپ کے بچے کی صحت کے لیے آپ کو ازدواجی تعلقات سے منع بھی کر سکتی ہے لیکن ایسا بہت کم صورتوں میں ہوتا ہے۔ اگر آپ کے ساتھ درج ذیل مسائل ہیں تو آپ کو خصوصی احتیاط کی ضرورت ہے:

1. اس حمل سے پہلے آپ کا حمل گر چکا ہو۔
2. آپ کے ہاں وقت سے پہلے بچے کی پیدائش ہو چکی ہو۔
3. آپ کو بغیر کسی وجہ کے اندام نہانی سے خون یا گندہ مادہ آئے۔
4. آپ کی بچہ دانی کا منہ ڈھیلا ہو۔

2 حمل اور خوراک

خوراک کی ضرورت میں اضافہ

حمل کے ابتدائی تین ماہ میں خوراک میں اضافے کی کوئی خاص ضرورت نہیں ہوتی۔ حمل کے آخری چند ماہ میں خوراک میں تھوڑے سے اضافے کی ضرورت پڑتی ہے لیکن دُگنا کھانے کی ضرورت نہیں۔ جتنی بھوک محسوس ہو اتنا ہی کھائیں۔ بہت زیادہ نہ کھائیں کیونکہ بچہ خوراک کی مخصوص مقدار ہی لے گا۔ باقی خوراک صرف آپ کے بدن کو موٹا کرنے میں استعمال ہوگی، اس لیے مناسب مقدار میں کھانا کھائیں۔ ایسی خوراک کھائیں جس میں تمام غذائی اجزا مناسب مقدار میں موجود ہوں۔ رات کو سونے سے پہلے دودھ کا ایک گلاس ضرور پییں۔ حمل کے دوران میں وٹامن، نمکیات، پروٹین اور آئرن (فولاد) کی نسبتاً زیادہ ضرورت پڑتی ہے جو خوراک سے مکمل طور پر پوری نہیں ہو سکتی، اس لیے آپ اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے آئرن اور وٹامن کی گولیاں لے سکتی ہیں۔

وزن میں اضافہ

حمل کے دوران میں وزن میں اضافہ حمل سے پہلے والے وزن کا 20 فیصد حصہ، یعنی 10-14 کلو ہوتو مناسب ہے۔ بعض اوقات حمل کے پہلے چند ماہ میں وزن میں کمی بھی ہو جاتی ہے۔ عام طور پر ایک عورت کے وزن میں اضافہ دوسری عورت سے مختلف ہوتا ہے، تاہم وزن ہر ماہ باقاعدگی سے چیک کرنا چاہیے۔ کیونکہ وزن میں بہت کم اضافہ بچے کی نشوونما میں کمی کی نشانی جبکہ وزن میں بہت زیادہ اضافہ ماں کے بدن پر بہت زیادہ سوجن کی نشانی ہوسکتا ہے۔

کھانا کھانے میں باقاعدگی

دورانِ حمل باقاعدگی سے کھانا کھائیں۔ تھکاوٹ اور متلی کا مطلب ہے کہ آپ کو بہت زیادہ آرام اور کھانے کی ضرورت ہے۔ متلی اور کمزوری عام طور پر اس وقت ہوتی ہے جب کھانے کی کمی کی وجہ سے خون میں شکر (شوگر) کی کمی ہو جاتی ہے۔ بہتر ہے کہ دن میں ایک مکمل کھانا کھانے میں کمی نہ کریں کیونکہ اس سے متلی، کمزوری اور تھکاوٹ میں اضافہ ہوتا ہے۔

مختلف غذائیں

حاملہ خواتین کو بہت زیادہ کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ایسی خوراک کھانی چاہیے جس میں تمام ضروری اجزا مناسب مقدار میں ہوں کیونکہ خوراک ماں اور بچہ دونوں کی صحت پر اثرانداز ہوتی ہے۔

دودھ

دودھ کیلشیم فراہم کرتا ہے۔ کیلشیم ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔ حاملہ خواتین کو دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی چیزیں زیادہ کھانی چاہئیں، خاص طور پر رات کو سوتے وقت دودھ ضرور پینا چاہیے۔

گندم

حمل کے دوران میں ریشے دار غذائیں، مثلاً گندم اور گندم سے بنی ہوئی چیزیں ہاضمے کے لیے مفید اور قبض کشا ہیں۔

سبزیاں اور پھل

سبزیاں اور پھل جسم کو وٹامن پہنچانے کا اہم ذریعہ ہیں، اس لیے زیادہ سے زیادہ پھل اور سبزیاں کھائیں۔

تیل

حمل کے دوران میں زیادہ تیل مرچ مسالے والی اور تلی ہوئی اشیاء کھانے سے پرہیز کریں۔

گوشت

گوشت جسم کو پروٹین فراہم کرتا ہے جو آپ کے بچے کی نشوونما کے لیے نہایت اہم ہے۔

نوٹ:

حمل کے دوران میں کلیجی کھانے سے پرہیز کریں۔ اس میں بہت زیادہ وٹامن اے (Vitamin-A) ہوتا ہے۔ جدید سائنسی تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ بہت زیادہ وٹامن اے بچے کے جسمانی اعضا کی بناوٹ کو متاثر کرتا ہے۔

نمک

حمل کے دوران میں جتنا ممکن ہو کم نمک استعمال کریں۔ نمک سوجن کا باعث بنتا اور بلڈ پریشر میں اضافہ کرتا ہے۔

پانی

حمل کے دوران میں زیادہ سے زیادہ پانی پینا بہت اہم ہے۔ آپ کو دن میں تقریباً

آٹھ یا آٹھ گلاس سے زیادہ پانی ضرور پینا چاہیے۔ پانی قبض کشا ہے۔

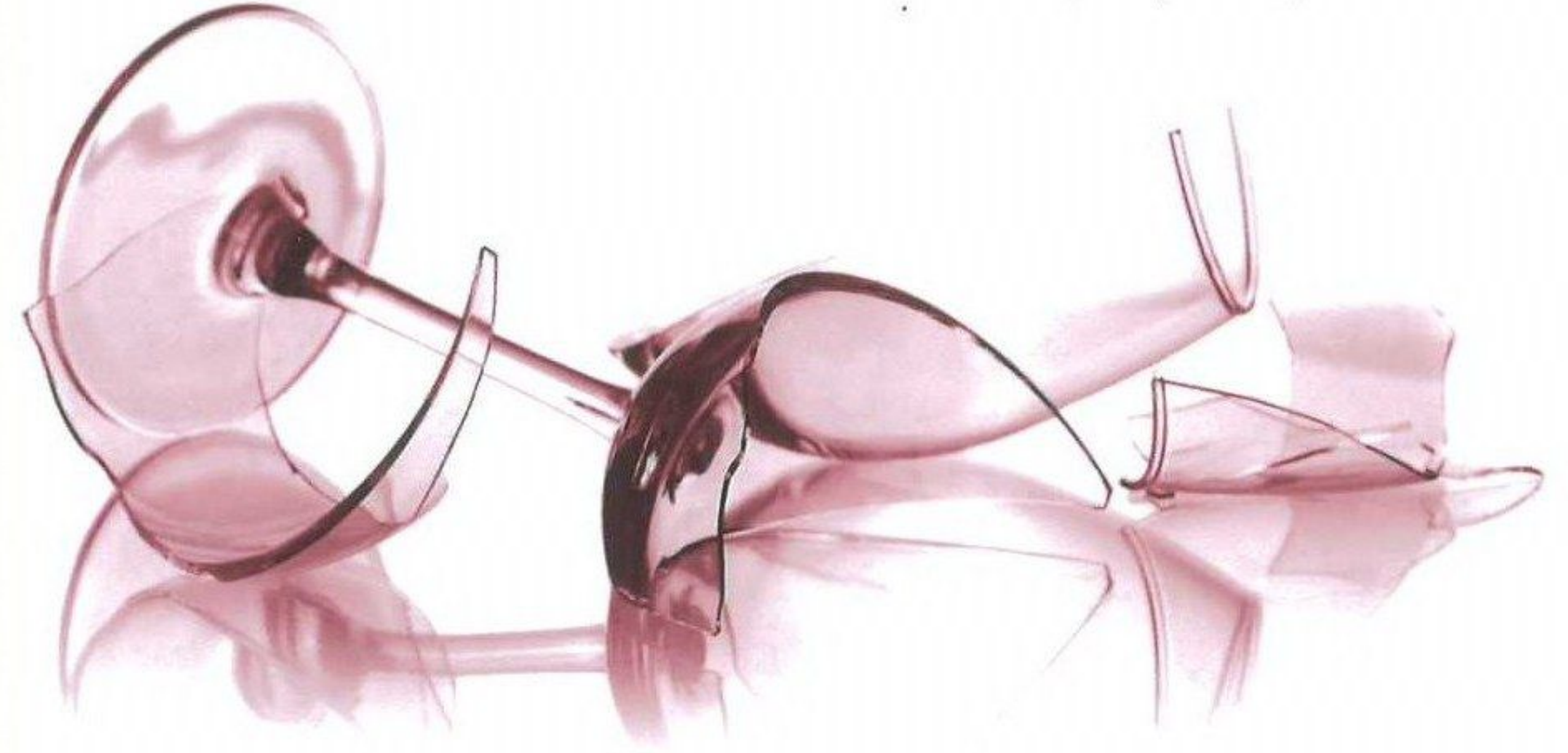
کافی

حاملہ خواتین کو کافی (coffee) پینے سے اجتناب کرنا چاہیے۔ کافی کا استعمال اسقاط حمل کے خطرے کو بڑھا دیتا ہے۔ حمل کے ابتدائی بارہ ہفتوں میں چونکہ بچے کی نشوونما کا دور بہت نازک ہوتا ہے، اس لیے کافی سے خاص طور پر اجتناب کرنا چاہیے۔

مونگ پھلی

دورانِ حمل اور بچے کو دودھ پلانے کے دوران میں مونگ پھلی کے استعمال سے پرہیز کریں، خصوصاً جن خاندانوں میں الرجی کا مسئلہ چلا آرہا ہو وہ اپنے بچوں کو کم ازکم تین برس تک مونگ پھلی سے دور رکھیں کیونکہ مونگ پھلی یا اس سے تیار کردہ اشیاء سے بچے کا تعلق جتنا جلد پیدا ہوگا، الرجی کا امکان اتنا ہی بڑھ جائے گا۔

3 حمل گرنا (Miscarriage)

حمل عام طور پر اس صورت میں گرتا ہے جب بچہ ماں کے پیٹ میں صحیح طرح سے نشوونما نہ پا رہا ہو یا بچے کو خوراک پہنچانے والی نالی ماں کے پیٹ میں صحیح طرح سے جڑی ہوئی نہ ہو۔ بہت سے کیسوں میں حمل گرنے کی وجہ معلوم نہیں ہوتی۔ درج ذیل وجوہات عام طور پر حمل گرنے کا باعث بنتی ہیں:

1 پیدائشی نقص

بعض اوقات ملاپ کے بعد بچے میں کوئی نقص پیدا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے بچہ ابنارمل (Abnormal) پیدا ہوتا ہے۔ حمل گرنا قدرت کا معذور بچے کی پیدائش کو

روکنے کا ایک نظام ہے، اس لیے آپ کو اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنا چاہیے کہ اس نے آپ کو بہت بڑی پریشانی سے بچا لیا۔ ایک دفعہ حمل گرنے کا مطلب یہ نہیں کہ آپ کے آئندہ ہونے والے حمل بھی ضرور گریں گے۔

2 ہارمونوں کا نامناسب مقدار میں پیدا ہونا

بعض اوقات حمل کے دوران میں تمام ضروری ہارمون مناسب مقدار میں پیدا نہیں ہوتے۔ ان ہارمونوں کی کمی حمل گرنے کا باعث بنتی ہے۔ اس کا علاج ممکن ہے۔ ڈاکٹر حضرات عموماً یہ تمام ہارمون دواؤں کے ذریعے مصنوعی طور پر فراہم کر دیتے ہیں۔ یوں ہارمون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔

3 ماں اور باپ کے خون کے گروپ میں اختلاف

اگر ماں اور باپ کے خون کا گروپ مختلف ہو تو بچہ باپ کا بلڈ گروپ بھی لے سکتا ہے۔ اس طرح ماں اور بچے کا بلڈ گروپ مختلف ہو جاتا ہے، اس کی وجہ سے پیچیدگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ لیکن اس مسئلے کا علاج موجود ہے۔

4 مستقل بیماری

اگر ماں کو کئی برسوں سے کوئی بیماری ہے، مثلاً: شوگر، دل کی بیماری، گردوں کی بیماری اور بلڈ پریشر وغیرہ تو بھی حمل گرنے کے خطرات زیادہ ہوتے ہیں۔

حمل گرنے سے بچاؤ

حمل کو گرنے سے بچانے کے لیے سب سے اہم بات یہ ہے کہ ہر ماہ باقاعدگی سے مکمل طبی معائنہ کرایا جائے ۔ اگر آپ کوئی بھی غیر معمولی چیز محسوس کریں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں کیونکہ بروقت اقدامات کر کے بچے کی جان بچائی جا سکتی ہے۔حمل گرنے کے خطرات عام طور پر پہلے تین ماہ کے ابتدائی دنوں میں ہوتے ہیں، اس لیے ان دنوں میں خاص احتیاط کی ضرورت ہے۔بہتر ہے کہ تیسرے مہینے (10 ویں ہفتے میں) الٹراساؤنڈ کروالیا جائے تاکہ اگر کوئی پیچیدگی ہو تو سامنے آجائے اور وقت سے پہلے ہی علاج ہو جائے۔شروع میں علاج کرنا نسبتاً آسان ہوتا ہے۔

ڈاکٹر سے رابطہ کریں

اگر آپ درج ذیل میں سے چند ایک یا تمام علامات محسوس کریں تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں:

- پیٹ میں کھچاؤ محسوس ہو اور آگے کی راہ (اندام نہانی) سے خون آئے۔

- خون کے ساتھ بڑے سائز کی گٹھلیاں بھی آئیں۔
- پٹھوں میں بہت زیادہ کھچاؤ محسوس ہو یا کھچاؤ دو دن یا اس سے بھی زیادہ عرصے تک رہے۔
- آگے کی راہ سے کوئی بدبودار مادہ نکلے۔
- 100.4 F یا اس سے زیادہ بخار ہو۔

حمل گرنے کے بعد

- حمل گرنے کے بعد آپ دو دنوں تک پیٹ میں حیض جیسا درد محسوس کر سکتی ہیں۔ اگر آپ بہت شدید درد محسوس کریں یا درد دو دن گزرنے کے بعد بھی رہے تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔
- آپ چھاتیوں میں بے آرامی (بے سکونی) بھی محسوس کر سکتی ہیں۔
- عام طور پر حمل گرنے کے کچھ ہی عرصے بعد قدرتی طریقے سے پیٹ کی صفائی ہو جاتی ہے۔کبھی کبھار بچے کے جسم کا کچھ حصہ پیٹ کے اندر بھی رہ جاتا ہے جو پیٹ میں انفیکشن کا باعث بن سکتا ہے، اس لیے پیٹ کی صفائی Dilation and Curettage (DNC) بھی کرنی پڑتی ہے۔

4 حمل کے دوران میں سفر

اگر آپ کا حمل بغیر کسی پیچیدگی کے ہے اور آپ کو کسی قسم کا کوئی خطرہ نہیں تو آپ حمل کے دوران میں سفر کر سکتی ہیں۔ آپ کے لیے اور آپ کے بچے کے لیے سفر محفوظ ہونے کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کو کتنا لمبا سفر کرنا ہے اور کس چیز پر کرنا ہے، مثلاً: کار، بس، ٹرین یا ہوائی جہاز۔ عام طور پر دوسری سہ ماہی کے دوران میں سفر کرنا سب سے محفوظ ہوتا ہے۔ اس سہ ماہی میں حمل گرنے یا وقت سے پہلے بچہ پیدا ہونے کے خطرات کم ہوتے ہیں۔ بہت لمبا سفر کرنے سے بہر حال پرہیز کریں۔

آرام دہ سفر کے لیے مفید مشورے

- اگر آپ کار پر سفر کر رہی ہیں تو ہر دو گھنٹے بعد تھوڑی دیر کے لیے کسی جگہ رک جائیں۔ تھوڑا بہت چل پھر لیں اور تھوڑا سا آرام کر لیں۔ بہت دیر تک ایک ہی حالت میں بیٹھے رہنے سے تھکاوٹ ہو جاتی ہے۔ دورانِ خون میں کمی کی

وجہ سے ٹانگیں بھی سن محسوس ہوتی ہیں۔

- سفر کے دوران میں ٹانگیں ہمیشہ ہلاتی جلاتی رہیں۔
- اگر آپ بس میں سفر کر رہی ہیں تو آگے والی سیٹوں پر بیٹھیں۔ یوں آپ کو کم جھٹکے محسوس ہوں گے۔ متلی اور چکر بھی کم آئیں گے۔
- حمل کے دوران میں پیشاب کی تھیلی پر دباؤ کی وجہ سے پیشاب کی حاجت زیادہ محسوس ہوتی ہے، لہٰذا ایسی سواری کا انتخاب کریں جس میں باتھ روم کی سہولت میسر ہو، مثلاً: ٹرین۔
- سفر کے دوران میں ہمیشہ آرام دہ اور بغیر ایڑی والے جوتے پہنیں۔
- ٹرین کا سفر عام طور پر بس کے مقابلے میں آرام دہ ہوتا ہے۔ ٹرین میں سفر کے دوران متلی کم ہوتی ہے اور جھٹکے بھی کم لگتے ہیں۔
- سفر کے دوران میں کھانے کے لیے بسکٹ، چپس، جوس یا اسی قسم کی ہلکی پھلکی چیزیں ساتھ رکھیں۔ نمکین چیزیں متلی میں کارآمد ہیں۔
- سفر کے دوران میں سو جائیں۔ سفر میں بہت زیادہ تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔
- سفر کی تھکاوٹ سونے سے دور ہو جاتی ہے۔ سونے سے سفر گزرنے کا بھی پتہ نہیں چلتا۔ منزل تک پہنچنے کے بعد بہتر ہے کہ پہلے تھوڑا آرام کر لیں۔
- سفر شروع کرنے سے پہلے ٹانگوں میں Knee cap پہن لیں۔ سفر کے دوران میں آپ ٹانگوں میں بے چینی محسوس نہیں کریں گی، نیز ٹانگیں سن بھی نہیں ہوں گی۔
- سفر شروع کرنے سے آدھا گھنٹہ پہلے ایک گولی سٹیماٹل (Stematil) کی

کھالیں تاکہ دورانِ سفر متلی نہ ہو۔

ہوائی جہاز کا سفر

اگر آپ کو ہوائی جہاز میں سفر کرنا پڑے تو بہتر ہے کہ سفر سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرلیں۔ حمل کے دوران میں ہوائی سفر عام طور پر محفوظ ہوتا ہے۔ بہتر ہے کہ سفر 36 ویں ہفتے سے پہلے کیا جائے۔ ہوائی کمپنیاں بھی اس کے بعد سفر کی اجازت نہیں دیتیں کیونکہ 36 ویں ہفتے کے بعد بچے کی قبل از وقت پیدائش کے بہت زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔ اگر آپ کے ہاں جڑواں بچوں کی پیدائش متوقع ہے تو ہوائی سفر آپ کے لیے ٹھیک نہیں۔

ہوائی سفر کے لیے مفید مشورے

- سفر کے دوران میں سیٹ بیلٹ پیٹ کے نیچے باندھیں، پیٹ کے بالکل اوپر باندھنا ٹھیک نہیں۔
- سفر سے پہلے اور سفر کے دوران میں بہت زیادہ پانی پئیں۔
- سفر سے پہلے گول ربڑ (Knee Cap) ٹانگوں پر پہن لیں، اس سے ان میں بے چینی نہیں ہوگی یا ٹانگیں سن محسوس نہیں ہوں گی۔
- سفر کے دوران میں متلی کے لیے اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے کوئی بھی دوا کھالیں۔ یا ایک گولی سٹیماٹل سفر شروع کرنے سے آدھا گھنٹہ پہلے کھالیں۔
- سفر کے دوران میں تھوڑا بہت چل پھر لیں اور جب بیٹھی ہوں تو ٹانگوں کو تھوڑی تھوڑی دیر بعد ہلاتی رہیں۔

- ایسی سیٹ حاصل کریں جس میں پاؤں رکھنے کی جگہ زیادہ ہو۔
- اگر آپ بہت زیادہ سفر کرتی ہیں تو بہتر ہے کہ سفر کی تعداد کم کردیں۔
- اگر آپ بیرونِ ملک کا سفر کر رہی ہیں تو ایسے ممالک کا دورہ کرنے سے پرہیز کریں جہاں آپ کو کسی بیماری کے خلاف ویکسی نیشن کی ضرورت پیش آئے یا بہتر ہے کہ سفر سے پہلے ہی تمام قسم کی ویکسی نیشن مکمل کرلیں۔

باب 7
بچے کی پیدائش

1 بچے کی پیدائش

ڈاکٹر یا دائی

بلاشبہ بچے کی پیدائش کا مرحلہ قدرتی امر ہے لیکن بعض اوقات چند مسائل اس قدرتی امر کی راہ میں رکاوٹ بن سکتے ہیں۔ عام طور پر لوگ ہسپتال جا کر بچے کی پیدائش کے بجائے دائی کو گھر بلانا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ ہمارے ملک میں دائیاں اہم کردار ادا کرتی ہیں لیکن اکثر دائیاں صرف سیدھے سادے، کسی پیچیدگی کے بغیر کیسوں میں ماہر ہوتی ہیں۔ بعض ایسی پیچیدگیاں جن میں ماں یا بچے یا دونوں کی جان کو خطرہ ہو، اس سے دائیاں صحیح طور پر نہیں نمٹ سکتیں جس کا نتیجہ بڑے نقصان کی صورت میں نکل سکتا ہے۔

سب سے اہم بات یہ ہے کہ حمل کے دوران میں ہر ماہ باقاعدگی سے یا کم از کم اس دوران میں تین دفعہ طبی معائنہ ضرور کرایا جائے تا کہ کسی بھی مسئلے کی صورت میں بروقت علاج ہو سکے۔ عالمی ادارۂ صحت (WHO) اس بات پر بھر پور زور دیتا ہے کہ حاملہ خواتین کو دوران حمل کم از کم تین دفعہ 12 ویں، 24 ویں اور 36 ویں ہفتے کے بعد طبی معائنہ ضرور کرانا چاہیے۔ 36 ویں ہفتے کے بعد الٹراساؤنڈ سے پیٹ میں بچے کی پوزیشن کا پتہ لگایا جا سکتا ہے۔ بچے کی پوزیشن درست نہ ہونے کی صورت میں ممکنہ

مسائل کو حل کرنے کے لیے بروقت اقدامات کیے جا سکتے ہیں۔ عام طور پر بچہ جو پوزیشن 36 ویں ہفتے کے بعد اختیار کرتا ہے وہ پوزیشن پیدائش کے وقت تک برقرار رہتی ہے۔

ہسپتال جانے سے پہلے تیاری

بہتر ہے کہ آپ بچے کی متوقع تاریخ پیدائش سے ایک مہینہ پہلے ہی ضروری سامان کا ایک بیگ تیار کر لیں کیونکہ حمل کے آخری مہینے میں بچے کی پیدائش کسی بھی وقت ہو سکتی ہے۔ ہسپتال جانے سے پہلے درج ذیل سامان کا بیگ تیار کر لیں:

1. ایک زنانہ سوٹ۔
2. انڈر ویئر اور پیڈ۔
3. بچے کے لنگوٹ، بچھاؤنیاں، ٹوپی، دو شرٹیں اور پلاسٹک شیٹ۔
4. بچے کا کمبل یا اوڑھانے کا کپڑا، بڑا کمبل (ماں کے لیے، گرمی سردی کے حساب سے)، تکیہ اور بیڈ شیٹ۔
5. چھوٹا فیڈر اور فارمولا دودھ کا چھوٹا ڈبا
6. شہد (گھٹی کے لیے)۔
7. صابن۔
8. تولیہ۔
9. صفائی کے لیے کپڑا۔

اوپر درج کی گئی تمام چیزیں ایک بیگ میں ڈال لیں۔ ہسپتال جاتے ہوئے بہتر ہے کہ اپنی تمام جیولری گھر پر ہی اتار کر رکھ جائیں۔

سرکاری ہسپتال

ہمارے معاشرے میں سرکاری ہسپتالوں کے بارے میں رویہ اور سوچ مثبت نہیں۔ لوگ عام طور پر یہی خیال کرتے ہیں کہ سرکاری ہسپتالوں میں انھیں مناسب نگہداشت اور دوائیں نہیں ملیں گی۔ اگرچہ یہ بات کسی حد تک ٹھیک ہے لیکن سرکاری ہسپتال اپنی جگہ بہت اہم کردار ادا کر رہے ہیں، خاص طور پر وہ ہسپتال جن کا الحاق (Affiliation) کسی میڈیکل کالج سے ہوتا ہے، مثلاً: میو ہسپتال لاہور، نشتر ہسپتال ملتان اور بہاول وکٹوریہ ہسپتال بہاولپور وغیرہ۔ ان ہسپتالوں کے پاس انتہائی قابل ڈاکٹر اور جدید طبی آلات ہوتے ہیں۔ ایک ہی جگہ بہت سے مختلف امراض کے ڈاکٹر حضرات موجود ہوتے ہیں جو کسی بھی ایمرجنسی کی صورت میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ یہ بات تو آپ سب جانتے ہیں کہ سرکاری ہسپتالوں میں فیس کی مد میں بہت کم پیسے خرچ ہوتے ہیں۔ مگر یہ بھی حقیقت ہے کہ سرکاری ہسپتالوں میں مریضوں کا زیادہ رش ہونے کے باعث ڈاکٹر یا دوسرا طبی عملہ آپ کو زیادہ وقت نہیں دے سکتا لیکن یہ زیادہ پریشانی کی بات نہیں۔ آپ یقیناً ان لوگوں کے پاس ہیں جو اس کام میں مہارت رکھتے ہیں۔ ان کے پاس آپ جیسی بہت سی خواتین تکلیف میں آتی اور خوشیاں سمیٹ کر جاتی ہیں۔

پرائیویٹ ہسپتال

پرائیویٹ ہسپتال سرکاری ہسپتالوں کی بہ نسبت زیادہ تعداد میں ہوتے ہیں۔ آپ کو ڈاکٹر اور دوسرے طبی عملے کی زیادہ توجہ حاصل ہوتی ہے۔ پرائیویٹ ہسپتالوں میں سرکاری ہسپتالوں کی بہ نسبت زیادہ پیسہ خرچ کرنا پڑتا ہے۔ عام طور پر پرائیویٹ

ہسپتالوں کو دو اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے: پرائیویٹ کلینک جس میں صرف ایک لیڈی ڈاکٹر اور مددگار نرسیں ہوتی ہیں۔ دوسرا مکمل پرائیویٹ ہسپتال جس میں مختلف شعبۂ طب سے تعلق رکھنے والے ڈاکٹر کام کرتے ہیں۔ پرائیویٹ کلینک میں چونکہ ایک لیڈی ڈاکٹر کام کرتی ہے، اس لیے کسی بھی ایمرجنسی کی صورت میں اسے دوسرے ڈاکٹروں کو اپنے کلینک پر بلانا پڑتا ہے، تاہم ایسی نوبت کبھی کبھار ہی آتی ہے۔ مکمل پرائیویٹ ہسپتال میں مختلف امراض کے ڈاکٹر کام کرتے ہیں جو کسی بھی ایمرجنسی کی صورت میں فوراً پہنچ جاتے ہیں۔ لیکن اس قسم کے ہسپتال صرف بڑے شہروں میں ہیں اور بہت مہنگے ہیں۔

2 پیدائش کے وقت کی نشانیاں

اگر آپ درج ذیل نشانیاں محسوس کرتی ہیں تو آپ کے بچے کی پیدائش کا وقت بہت قریب ہے:

1. پانی جاری ہو جائے، چاہے آہستہ آہستہ نکلے یا بہت زیادہ مقدار میں۔
2. آپ مسلسل اور بہت تیز تیز لہریں یا درد محسوس کریں۔

پیدائش کے مرحلے میں مدد

خواتین عام طور پر پیدائش کے مرحلے کے بارے میں بہت زیادہ خوفزدہ ہوتی ہیں۔ اگر آپ پیدائش کے دوران میں بہت زیادہ خوفزدہ ہوں گی تو آپ درد زیادہ محسوس کریں گی، اس لیے اپنے آپ کو پرسکون رکھیں اور گہرے گہرے سانس لیں، اس سے درد کم کرنے میں مدد ملے گی۔ اس مرحلے پر بہت زیادہ ذکر و اذکار کریں۔ خاص طور پر نیچے دی گئی دعا کثرت سے پڑھیں، یہ دعا آزمودہ ہے، اللہ تعالیٰ آپ کے لیے آسانی پیدا کرے گا، ان شاء اللہ:

«اَللّٰهُمَّ! لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا وَأَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ إِذَا شِئْتَ سَهْلًا».

"اے اللہ! کوئی کام آسان نہیں مگر جسے تو آسان کر دے۔ اور تو جب چاہتا ہے مشکل کام کو آسان کر دیتا ہے۔" السلسلة الصحيحة للألباني، حديث: 2886.

پیدائش کے دوران میں درد کم کرنے والی دوائیں نہیں دی جاتیں کیونکہ وہ ماں کے جسم سے بچے کو خوراک پہنچانے والی نالی کے ذریعے بچے تک پہنچ جاتی اور بچے کے سانس لینے کے عمل میں رکاوٹ بنتی ہیں۔

بچے کی پیدائش کا اندازہ

پیدائش کے وقت بچہ دانی کا منہ آہستہ آہستہ کھلنا شروع ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر بچے کی پیدائش کا اندازہ بچہ دانی کے منہ سے لگاتے ہیں۔ بعض اوقات بچے کی پیدائش جیسی لہریں محسوس ہوتی ہیں لیکن حقیقتاً وہ بچے کی پیدائش کا وقت نہیں ہوتا۔ بہتر ہے کہ ہسپتال روانہ ہونے سے پہلے قریبی کلینک سے معائنہ کرا لیں۔

چھوٹا آپریشن یا فرج شگافی (Episiotomy)

پہلے بچے کی پیدائش کے دوران میں بچے کے باہر آنے کا راستہ عام طور پر اتنا زیادہ کھلا نہیں ہوتا کہ بچہ آرام سے باہر آجائے، اس لیے ماں اور بچے کو مزید تکلیفوں اور پریشانیوں سے بچانے کے لیے حسب ضرورت اندام نہانی (vagina) میں چھوٹا سا کٹ لگایا جاتا ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں بھی اس بات پر زور دیا جاتا ہے کہ پہلی دفعہ بچے کی پیدائش کے دوران کٹ ضرور لگایا جائے کیونکہ اس کا کوئی نقصان نہیں بلکہ فوائد ہی ہیں۔ اگر کٹ نہ لگایا جائے تو دگنی تکلیف برداشت کرنی پڑتی ہے کیونکہ

پیدائش کے وقت دباؤ پڑنے سے خود بخود کسی بھی قسم کا زخم یا کٹ ہو سکتا ہے جو زیادہ تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ اندام نہانی اور پاخانے والی جگہ بالکل قریب ہوتی ہے۔ ان دونوں کے درمیان پتلی سی جھلی یا تہہ ہوتی ہے، اس لیے بعض خواتین میں بچے کی پیدائش کے دوران میں اس جھلی میں سوراخ بھی ہو سکتا ہے جسے ناسور (Fistula) کہتے ہیں۔ یہ توجہ طلب امر ہے۔ اس کا فوراً علاج کرایا جائے کیونکہ اس سے انفیکشن اور پیچیدگی ہونے کے بہت زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔

بڑا آپریشن

بڑا آپریشن عام طور پر کسی پیچیدگی (بچے کی غلط پوزیشن یا پیٹ میں پانی کی کمی وغیرہ) کی صورت میں کیا جاتا ہے۔ بڑے آپریشن میں پیٹ کو چاک کر کے اس میں سے بچے کو نکالا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بعض اوقات بچہ دانی کا منہ سختی سے بند ہوتا ہے۔ ڈاکٹر اندام نہانی میں گولیاں رکھ کر اسے کھولنے کی کوشش کرتی ہے تاکہ بچے کی پیدائش نارمل طریقے سے ہو سکے۔ بچے دانی کا منہ نہ کھلنے کی صورت میں بھی بڑا آپریشن کیا جاتا ہے۔ عام طور پر خواتین بچے کی پیدائش کی تکلیف سے بچنے کے لیے بڑا آپریشن کرانے کا سوچتی ہیں لیکن یہ غلط ہے۔ بڑا آپریشن مکمل آپریشن ہوتا ہے۔ آپ آپریشن کرانے سے بچے کی پیدائش کی تکلیف سے تو بچ جائیں گی لیکن آپریشن کی وجہ سے ہونے والی لمبے عرصے کی تکلیف آپ کو برداشت کرنی پڑے گی۔ مغربی معاشرے میں خواتین بچے کی نارمل طریقے سے پیدائش یا حسب ضرورت صرف چھوٹے آپریشن پر زور دیتی ہیں، ہسپتال یا ڈاکٹر وغیرہ بھی بچے کی نارمل طریقے سے پیدائش کی بھرپور کوشش کرتے ہیں اور صرف کسی پیچیدگی کی صورت میں بڑا آپریشن

کرتے ہیں۔ اگر ڈاکٹر بڑا آپریشن کرانے پر زور دے تو آپ کا شوہر یا خاندان کا کوئی بڑا ڈاکٹر سے اچھی طرح بات چیت کر کے تسلی کر لے کہ کیوں اور کن وجوہات کی بنا پر بڑا آپریشن کیا جا رہا ہے۔

اپی ڈیورل انجیکشن (Epidural Injection)

یہ طریقہ بچے کی پیدائش کا درد کم کرنے کے لیے محفوظ اور کامیاب طریقہ ہے۔ اس میں ماں کی کمر میں ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے میں ایک انجیکشن لگایا جاتا ہے جس سے بدن کا نچلا حصہ سُن ہو جاتا ہے۔ بعض ہسپتال بغیر تکلیف کے بچے کی پیدائش (Painless Delivery) کا دعویٰ کرتے ہیں۔ اس میں یہی طریقہ استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ طریقہ صرف بہت مہنگے پرائیویٹ ہسپتالوں میں دستیاب ہے۔

وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچے (Premature Babies)

بچہ اگر پیدائش کے وقت سے بہت پہلے پیدا ہو جائے تو اس کی زندگی بچانے کے لیے اسے شیشے کے ڈبے (Incubator) میں رکھا جاتا ہے۔ اس ڈبے کے اندر ماں کے پیٹ جیسا ماحول پیدا کیا جاتا ہے تاکہ بچہ اپنی نشوونما کا باقی مرحلہ اس میں مکمل کرے۔ 32 ویں ہفتے کے بعد پیدا ہونے والے بچے کے زندہ بچ جانے کے امکانات عام طور پر بہت زیادہ ہوتے ہیں۔

3 بچے کی پیدائش کے بعد

پیدائش کے بعد کے چالیس دن

بچے کی پیدائش کے بعد آپ کو بہت زیادہ آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ آرام کا عرصہ عام طور پر سوا مہینہ (40 دن) ہوتا ہے۔ اس عرصے میں بچہ دانی اپنی اصلی حالت میں آجاتی ہے۔ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد آپ کو آپ کی ماہواری کی طرح خون جاری ہو جائے گا جسے نفاس کہتے ہیں۔ تقریباً دو ہفتے بعد خون کا رنگ تھوڑا سا زرد ہو جائے گا اور اس کی مقدار تھوڑی کم ہو جائے گی۔ اگر بہت زیادہ خون آئے یا بہت گندی بو آئے تو اس کا مطلب ہے آپ کو انفیکشن ہو سکتا ہے۔

جتنا جلد ممکن ہو چلنا پھرنا شروع کر دیں۔ مسلسل بستر پر پڑے رہنے سے پرہیز کریں۔ چلنے پھرنے سے دورانِ خون تیز ہوتا ہے۔ وہ خواتین جن کے ہاں بچے کی پیدائش چھوٹے آپریشن سے ہوئی ہو، وہ عام طور پر بیٹھنے میں بہت تکلیف محسوس کرتی ہیں۔ اگر زخم کو روزانہ گرم پانی سے دھویا جائے تو وہ جلدی ٹھیک ہو جاتا ہے۔

زخم کی ٹکور اور اسے جراثیم سے پاک کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ بڑی پرات یا ٹب میں نیم گرم پانی ڈالیں۔ اس میں چند قطرے پائیوڈین کے ڈال دیں۔ اب اس میں

تقریباً پانچ منٹ کے لیے بیٹھ جائیں۔ اس طرح خودبخود زخم والی جگہ کی صفائی ہو جائے گی۔ اپنی شرمگاہ کو صاف ستھرا رکھیں کیونکہ صفائی نہ ہونے کی وجہ سے زخم پر انفیکشن ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ کوشش کریں کہ بچے کی پیدائش کے بعد روزانہ نہائیں، اس سے آپ خودکو تروتازہ محسوس کریں گی اور جلدی ٹھیک ہوں گی۔

نفاس کے بعد طہارت

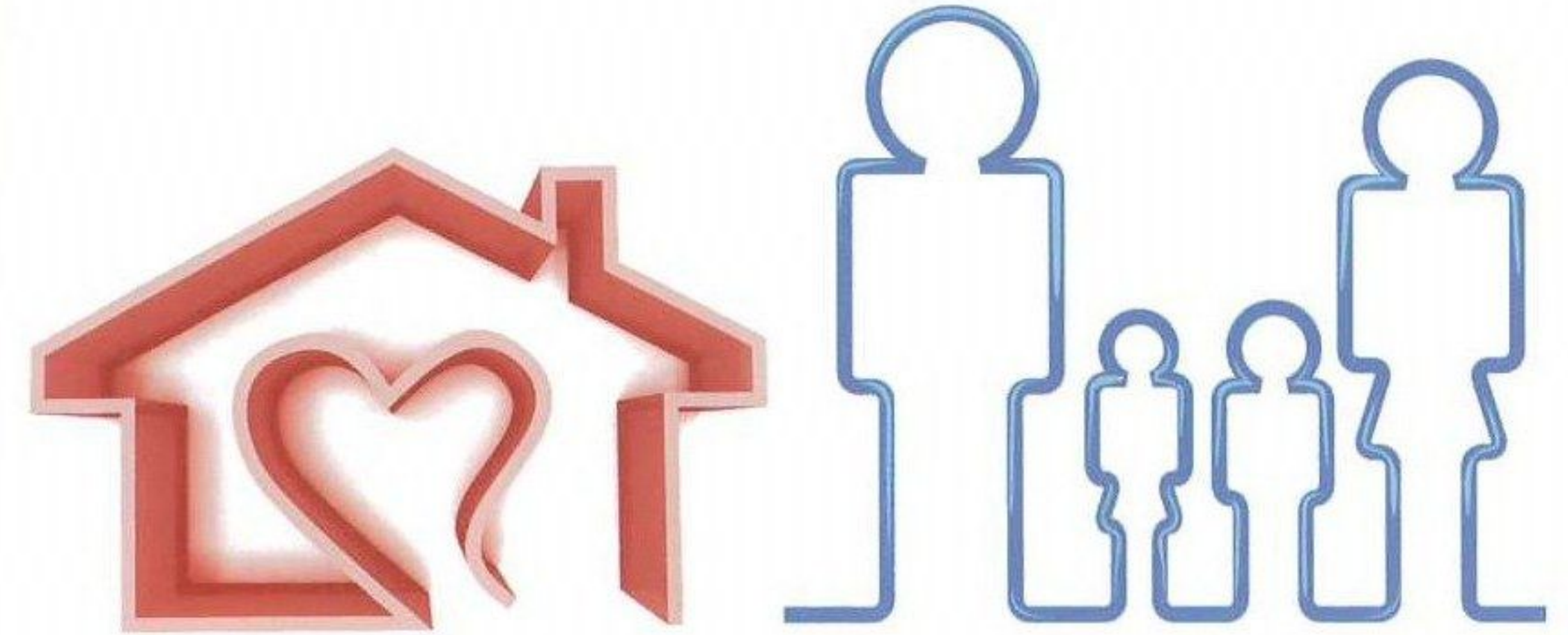
قرآن وحدیث کے مطابق نفاس کی زیادہ سے زیادہ مدت 40 دن ہے۔ اس کے بعد غسل کرنا اور پاکیزگی حاصل کرنا فرض ہے۔ نفاس کی مدت حیض کی طرح مختلف خواتین میں مختلف ہوتی ہے۔ بعض خواتین کو تقریباً پندرہ دن بعد خون آنا بند ہو جاتا ہے اور بعض کو چالیس دن کے بعد بھی جاری رہ سکتا ہے۔ جن خواتین کو پندرہ دنوں بعد خون آنا بند ہو جائے انھیں چاہیے کہ وہ خون بند ہونے کے فوراً بعد پاکیزگی حاصل کریں اور نماز، روزہ اور عبادت شروع کردیں، نیز وہ خاوند کے ساتھ جسمانی تعلقات بھی قائم کرسکتی ہیں۔ جن خواتین کو چالیس دنوں کے بعد بھی خون آئے، انھیں چالیس دن مکمل ہونے پر غسل کرلینا چاہیے کیونکہ نفاس کی آخری حد چالیس دن ہے۔ غسل کرنے کے بعد آپ اپنی عبادات اور خاوند کے ساتھ جسمانی تعلقات شروع کرسکتی ہیں، چاہے آپ کو خون آرہا ہو۔

باب 8

خاندانی منصوبہ بندی، کم خوری اور بچے کی دیکھ بھال

1 خاندانی منصوبہ بندی (Family Planning)

عام طور پر یہ قدرتی نظام ہے کہ جو مائیں دودھ پلاتی ہیں انھیں کچھ عرصے تک ماہواری شروع نہیں ہوتی جس کی وجہ سے خود بخود فیملی پلاننگ ہو جاتی ہے لیکن یہ ضروری نہیں کہ ہر ماں کے ساتھ ایسا ہو۔ بعض اوقات چند خواتین ماہواری شروع ہونے سے پہلے بھی حاملہ ہو جاتی ہیں، تاہم ایسا بہت کم ہوتا ہے۔

ماں اور بچہ دونوں کی صحت کے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ کے موجودہ بچے اور آیندہ آنے والے بچے کے درمیان کم از کم دو سال کا وقفہ ہو۔[1]

[1] خاندانی منصوبہ بندی اگر اس وجہ سے ہو کہ کثرت اولاد سے رزق کے مسائل پیدا ہوں گے اور زندگی اچھی نہیں ہوگی تو یہ قطعی حرام ہے۔ اگر ماں اور بچے کی صحت یا دو سال دودھ کی مدت پوری کرنے کے لیے عارضی طور پر خاندانی منصوبہ بندی کی جائے تو اس میں کوئی حرج نہیں۔

خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے

فیملی پلاننگ کے مختلف طریقے ہوتے ہیں۔ سب سے معروف طریقے گولیاں، ٹیکے، کوپر ٹی اور کونڈم (Condom) ہیں۔

1 گولیاں اور ٹیکے

گولیاں اور ٹیکے استعمال کرنے کی صورت میں متلی ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جب عورت حاملہ ہوتی ہے تو اس کے اندر بیضے (انڈے) پیدا ہونے بند ہو جاتے ہیں اور متلی کی کیفیت محسوس ہوتی ہے۔ اسی طرح گولیاں اور ٹیکے بھی عورت کے جسم میں وہی ہارمون پیدا کرتے ہیں جس کی وجہ سے انڈے پیدا ہونے بند ہو جاتے ہیں۔ یہ ہارمون عورت کے جسم کو یقین دلاتے ہیں کہ وہ حاملہ ہے جبکہ حقیقت میں ایسا نہیں ہوتا۔ اسی وجہ سے عورت متلی اور حمل کی سی کیفیت محسوس کرتی ہے۔ حقیقت میں حمل ہوتا نہیں۔ اس بات سے آپ خود جان سکتی ہیں کہ یہ گولیاں اور ٹیکے آپ کے جسم پر کس قدر اثر انداز ہوتے ہیں اور ان کے اثرات کتنے مضر ہیں۔